

## そくほう



作ってみませんか？



## スタミナ納豆

## &lt;材料&gt; 5人分

ごま油	5ml (小さじ1)
豆板醤	少々 (1g)
生姜	ひとかけ (1.8g)
にんにく	ひとかけ (1.8g)
鶏ひき肉	200g
酒	6ml (小さじ1強)
三温糖	6g (小さじ2)
みりん	6ml (小さじ1強)
しょうゆ	15ml (大さじ1)
ひき割り納豆	75g (約2カップ)
万能ねぎ	30g (7本程度)

6年生が考えたレシピです。鳥取県の県民食がテレビで紹介されていたのを見て作ってみようと思ったそうです。給食室の調理員さんは鳥取県出身なので、「月一度は給食に出ていましたよ。本当はもっと辛くて味も濃いんです。」とっていました。「生姜やんにくや鶏挽肉を使って納豆のくさみをなくし、苦手な人でも食べられるように工夫しました。」という言葉通り、実際に出したら大好評でした。「納豆臭くなくておいしかった。」「苦手だけど食べられたよ。」「あつという間になくなって足りませんでした。今度は増やしてください。」「また出してください!」などという声が多く聞かれました。93%の人が「残さず食べた」と答えていて、残りもほとんどありませんでした。はじめてだったので控えめな量にしましたが、次回はもう少し増やします。

## &lt;作り方&gt;

- ① 弱火にした鍋にごま油を入れ豆板醤を入れて香りを出し、そこにみじん切りにした生姜とにんにくを加え炒めます。
- ② 鶏ひき肉を加えて酒をふりながら熱が通るまで炒めます。
- ③ ②に調味料を加え炒め、ひきわり納豆を加えたら味がよくしみるように炒め、小口切りにした万能ねぎを加えて仕上げます。



## &lt;栄養価&gt; 1人あたり

エネルギー	117kcal
たんぱく質	11.2g
脂肪分	5.8g
カルシウム	20mg
鉄分	1.0mg
食物繊維	1.1g
マグネシウム	26mg
亜鉛	0.5mg
塩分	0.5g
糖分	1.1g