



給食レシピ



[スタミナ納豆]		[一人分の分量]	
にんにく	少々		みじん切り
しょうが	少々		みじん切り
鶏ひき肉	12 g		
にんじん	6 g		粗みじん切り
ごま油	1 g		
だし汁	4 g		
しょうゆ	4 g		
酒	0.4 g		
砂糖	2 g		
タバスコ	数滴		
小ネギ	1 g		小口切り
ひきわり納豆	12 g		

[作り方]

- ①フライパンにごま油^{あぶら}をしき、にんにく、しょうが、鶏^{とり}ひき肉^{にく}、にんじん^{いた}を炒める。
- ②だし汁^{じる}～タバスコ^{ちょうみりょう}までの調味料^{あじつ}で味付けし、最後^{さいご}に小ねぎ^{せうぎ}を入れる。
- ③②が冷めたら、ひきわり納豆^{なっとう}と混ぜて^{まぜ}完成^{かんせい}。



「鳥取県」の学校給食で人気のメニューです。

