

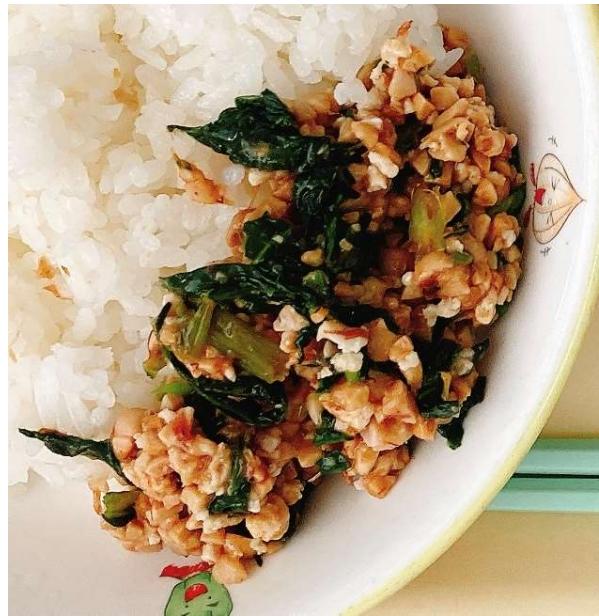
# ★学校給食レシピ★

## なっとう つく がた スタミナ納豆の作り方

〈材料 1人分〉

※大量に作る給食の1人分量です。お好みに合わせてご家庭で調整が必要です。

- ・ごま油…0.5g
- ・生姜…0.7g
- ・にんにく…0.8g
- ・鶏ひき肉…15g
- ・塩…0.1g
- ・ひきわり納豆…30g
- ・小松菜…15g
- ・小葱…1g
- ・かつお節…1g
- ・砂糖…1.2g
- ・酒…0.2g
- ・タバスコ…0.1g
- ・醤油…3g



〈作り方〉

① 鶏ひき肉を炒める。

フライパンにごま油をしき、火にかける。みじん切りにした、生姜、にんにくを香りがするまで炒める。鶏ひき肉を加えて炒め、塩で味付けをする。耐熱容器に入れ、粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。

② 野菜を切る。

小松菜をゆで、水で冷やし、2cm幅に切る。小葱は小口切りに切る。  
小松菜と小葱は冷蔵庫で冷やす。

③ タレを作る。

鍋に、砂糖、酒、タバスコ、醤油を入れて火にかける。  
よく混ぜ合わせたら、火からおろし、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。

④ 鰯節を炒る。

かつお節を別のフライパンに入れ、火にかけ炒る。炒った後は、よく冷ましておく。

⑤ 混ぜ合わせる。

ひきわり納豆とタレをよく混ぜ合わせる。炒めた鶏ひき肉、野菜、炒ったかつお節を加えて、さらによく混ぜ合わせて完成！