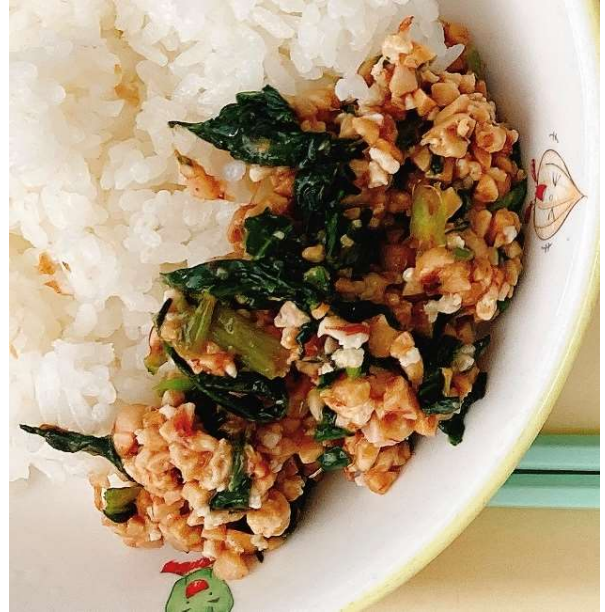


がっこうきゅうしょく
★学校給食レシピ★
なっとう つく がた
スタミナ納豆の作り方

ざいりょう り ぶん
〈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



つく がた
〈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、2 cm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。
よく混ぜ合わさったら、火からおろし、粗熱をとって、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 鰹節を炒る。
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！