



スタミナ納豆



作り方

- ①長ねぎはみじん切り、ほうれん草は2cm幅にカット、オクラは5mm幅小口切り、人参は干切りにする。
- ②人参、オクラ、ほうれん草は茹で、ざるに引き上げ、冷ましておく。
- ③鶏ひき肉は、*の材料を入れて加熱し、ピリ辛肉そぼろを作って冷ます。
- ④②と③、しょうゆ、かつお節、白いりごまを入れて、和えて完成。

材料（4人分）

- | | | | |
|-----------|--------|---------|--------|
| • ひきわり納豆 | 1パック | * 一味唐辛子 | 少々 |
| • 鶏ひき肉 | 30g | * ごま油 | 少々 |
| * 長ねぎ | 3cm | • ほうれん草 | 2~3株 |
| * 酒 | 小さじ1 | • オクラ | 40g |
| * しょうゆ | 小さじ1 | • 人参 | 20g |
| * 砂糖 | 小さじ1/2 | • しょうゆ | 小さじ1 |
| * にんにくおろし | 少々 | • かつお節 | 小袋1パック |
| * しょうがおろし | 少々 | • 白いりごま | 少々 |

ピリ辛の肉そぼろとひきわり納豆がよく合います。鳥取県の給食で、納豆が苦手な子どもたちにも食べてもらえるように考えられたメニューです。

