



AZABU

KITCHEN

ご当地  
メニュー

2022-4

— 麻生病院栄養科 —



## 鳥取県ご当地メニュー スタミナ納豆

スタミナ納豆  
7月7日

「スタミナ納豆」は、鳥取県倉吉市の学校給食に携わる栄養士が、納豆が苦手な子どもたちでもおいしく食べられるようにと約30年前に考案したメニューです。これがとても美味しいと人気で、その後は鳥取市の小学校給食でも食べられるようになったそうです。隠し味のタバスコの辛味が食欲をそそります！

- ・米飯
- ・鱈の和風トマトソース
- ・スタミナ納豆
- ・ブロッコリーかにまよ



おかずにもう一品なにか欲しい  
時にもパパッと作れるので、  
忙しい人にもオススメです！



鳥取県倉吉市 イメージキャラクター

くすくすと

担当者  
より  
ひとこと

スタミナ納豆は、小葱の風味に、タバスコの辛みと酸味が相性抜群なご当地メニューです。作り方のポイントは、①挽きわり納豆はよく混ぜておくこと。②鶏挽肉は炒めたら冷ましておくこと。③タバスコはちよつと入れすぎかな？と感じるくらい入れること。子ども達も大好きなご飯が進む一品、アレンジしてお楽しみください！

### 【材料 2人分】

鶏挽肉	60g	挽きわり納豆	50g		
にんにく	2g	小葱	10g		
生姜	2g	醤油	小さじ2/3		
A	醤油	少々	B	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2		みりん	小さじ1/2
	ごま油	小さじ1/2		ごま油	少々
		タバスコ		適量	

### 【作り方】

- ① みじん切りにしたにんにくと生姜をごま油で炒める。
- ② 香りが出てきたら鶏挽肉を加え、Aの調味料を加えてポロポロになるまで炒める。
- ③ 鶏挽肉に火が通ったら、バットなどに広げて冷ます。
- ④ 挽きわり納豆にBの調味料を加えて混ぜる。
- ⑤ ④に冷めた鶏挽肉と刻んだ小葱を加えて混ぜ合わせる。