




# AZABU KITCHEN

ご当地

2023-6

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」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！

### スタミナ納豆 7月6日

・ご飯

・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ババッと作れるので、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



#### 【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	砂糖	小さじ1/2
	酒	小さじ1/2	みりん
ごま油	小さじ1/2	B { ごま油	少々
			タバスコ

#### 【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。



担当者  
より  
ひとこと

今回のご当地は鳥取県給食人気No. 1メニューのスタミナ納豆を提供しました。ごま油でにんにくと生姜を香りが出るまでよく炒めると納豆臭さが気にならなくなります。ピザをヒントに隠し味として使用したタバスコがポイントです。ぜひお試しください！