



AZABU KITCHEN

ご当地

2026-12

麻生病院栄養科

スタミナ納豆 7月23日



- ・ご飯
- ・そいの和風トマトソース
- ・スタミナ納豆
- ・ブロッコリーかにマヨ
- ・オレンジ

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。これがとてもおいしいと人気で、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！



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



ご飯との相性はもちろん、豆腐や
生揚げの上にのせてアレンジして
お楽しみいただけます♪

【材料 2人分】

鶏挽肉	60g
にんにく	2g
生姜	2g
醤油	少々
酒	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

A

挽きわり納豆	50g
小葱	10g
醤油	小さじ2/3
砂糖	小さじ1/2
みりん	小さじ1/2
ごま油	少々
タバスコ	適量

B

【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。