



～贈り物～ 麻生便

2021- 6

ご当地

麻生北見病院
栄養科



鳥取県ご当地メニュー スタミナ納豆



食欲が止まらない
スタミナ納豆

【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の調味料を加えてボロボ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。

「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。随し味のタバスコの辛味が食欲をそそります！

【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
醤油	少々	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

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
くまちゃん

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



♪ スタミナ納豆 ♪
 (す)きなもの きらいなもの
 (た)べものは
 (み)(な)生きもの
 (な)かよくして
 (つ)めたくしないで
 (と)もだちと
 (お)なじように
 納豆食べるよ 納豆食べるよ
 筋力つくし女子力上がるし
 納豆食べよう 納豆食べよう
 明日も元気でいてね



スタミナ納豆

2020年1月、地元出身の女性バンド「Marble Kids(マーブルキッズ)」がスタミナ納豆の歌を完成させたそうです。



鳥取県 「スタミナ納豆」 6月4日

- ・米飯
- ・鯿の和風トマトソース
- ・スタミナ納豆
- ・大根の塩昆布和え



担当者よりひとこと

【作るときのコツ】
 納豆は加熱すると栄養価が下がってしまうので、できるだけそのまま使しましょう。火を通すのは鶏肉のみ、冷まして混ぜ合わせることで栄養バランスのよいひと皿になります。加える具材は、ネギの他にニラや大葉、貝割大根やみょうが等が入ってもおいしいです。