



AZABU

KITCHEN

ご当地

2020-9

— 麻生病院栄養科 —

スタミナ納豆  
7月9日

- ・米飯
- ・そのの  
和風トマトソース
- ・スタミナ納豆
- ・ブロッコリーかにかまよ

担当者  
より  
ひとこと

今回は鳥取県倉吉市の学校給食で人気のメニューとなっている「スタミナ納豆」を提供しました。

スタミナ納豆にはビタミンB1が豊富に含まれ、疲労回復に効果があることから「スタミナ」納豆と命名されました。スタミナ納豆単品でも美味しいですが、ご飯にかけてもよし、豆腐にのせてもよし、様々なアレンジができますので、ぜひご家庭でもお試しください♪



鳥取県倉吉市 イメージキャラクター

くすくすと



## 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！



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！

### 【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
	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ゴマ油で炒める。
- 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。