

学校給食のおすすめレシピ

スタミナ納豆

【小学生4人分】

ひきわり納豆	40g
鶏むねひき肉	30g
長ねぎ	みじん切りで少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1弱
三温糖	小さじ1/2
にんにく(おろし)	少々
しょうが(おろし)	少々
一味唐辛子	少々
ごま油	炒め用
ほうれん草	60g
オクラ	35g
にんじん	いろいろで
しょうゆ	小さじ1弱
かつおぶし	少々
白いりごま	適量



★給食でもリクエストにあがる子どもたちに人気の和え物です。ネバネバの納豆とオクラに鶏そぼろも入った、スタミナ満点の和え物です。



<作り方>

- ①鶏ひき肉は、カッコ内の調味料でそぼろを作る。
- ②ほうれん草はゆでて2cm幅、オクラはゆでて小口切り、にんじんは千切りにする。
- ③①と②と、ひきわり納豆を混ぜて、しょうゆで味付け。鰹節とごまを混ぜます。