

スタミナ納豆



倉吉市の学校給食発祥で「スタミナ納豆の素」として商品化されるほどのご当地大人気メニュー！
加熱調理によって、納豆のネバネバも軽減しているので食べやすく、子どもたちも大好きです♪

<材料>2人分

- ひきわり納豆…2パック
- 鶏ひき肉…100g
- にんにく…1/2片
- しょうが…1/2片
- ★しょうゆ…小さじ2
- ★砂糖…小さじ1
- サラダ油…小さじ1
- ねぎ…1本

<作り方>

- ① にんにくとしょうがはみじん切り、ねぎは小口切りにしておく。
- ② フライパンに油と①のにんにく、しょうがを入れ弱火にかけ、香りが出てきたら鶏ひき肉を加えて炒める。
- ③ 鶏ひき肉の色が変わってきたら、ひきわり納豆を加えて、★の調味料で味を整えます。
- ④ 火を止めてからねぎを加えて混ぜ合わせたら完成です♪



～納豆ができるまで～

大豆に「納豆菌」を加えて発酵させることで、大豆のたんぱく質が分解されて、納豆特有の旨味や粘りを作り出して、納豆になるんだって！



栄養価成分(1人分)

エネルギー	137Kcal
脂質	8.1g
たんぱく質	11.4g
カルシウム	29mg

鉄	1.1mg
ビタミンB1	0.08mg
ビタミンB2	0.19mg
ビタミンC	2mg