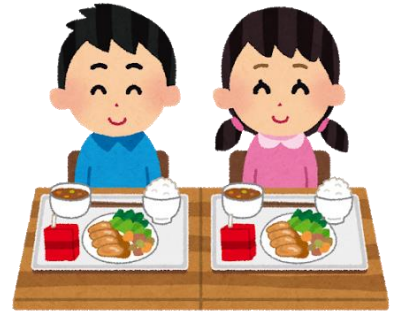


# おうち de スクールランチ



児童に人気の給食献立の作り方を紹介します。  
おうちでの食事にレシピをご活用ください。  
学校給食をもとに、家庭で作りやすいレシピにしました。  
調味料は、ご家庭のお好みで加減してください。



## ★給食レシピ★



### スタミナ納豆(なっとう)

鳥取県の給食から生まれた料理！

「子供たちに栄養満点な納豆を食べさせよう」と給食センターの栄養士さんが考えました。  
隠し味のタバスコがポイント♪



#### ★材料★ 4人前

白米	2合
ひきわり納豆	2パック
ゴマ油	少々
ニンニク	少々
生姜	少々
鶏ひき肉	100g
長葱	50g
しょうゆ	大さじ1
三温糖	小さじ2
酒	小さじ1
タバスコ	少々

#### ★作り方★

- ①米を研ぎ、炊飯。
- ②ニンニク・生姜・長葱をみじん切りにする。
- ③フライパンにゴマ油を入れ、ニンニク・生姜を加え、香りをだし、肉・長葱の順に炒め、タバスコ以外の調味料を加える。ひき肉に火が通ったら、冷ましておく。
- ④ひきわり納豆に③を混ぜて調味し、タバスコをお好みで加える。
- ⑤ごはんの上に④をかける。

できあがり！

※かつお節・小ねぎ・味付け海苔を加えてもOK♪



2019年10月3日(木)の献立

- ・ごはん
- ・じゃが芋とワカメのみそ汁
- ・スタミナ納豆 ★
- ・筑前煮
- ・牛乳