

チャレンジしてみませんか!  
給食のレシピを紹介します。

鹿児島市立松元学校給食センター

令和5年6月14日(水) 実施

### <スタミナ納豆>

材料 5人分

豚ミンチ	80g
人参	100g
小粒納豆	90g
葉ねぎ	10g
生姜	少々
おろしにんにく	少々
ごま油	小さじ1強
三温糖	小さじ2強
薄口しょうゆ	大さじ1/2強
トウバンジャン	少々

A



作り方

- ① 生姜・人参はみじん切り。葉ねぎは小口切りにする。
- ② ごま油を熱し、豚ミンチと生姜、にんにく、人参を炒める。
- ③ ②が煮えたら、納豆を加えて炒める。
- ④ Aの調味料で味付けする。
- ⑤ 最後に葉ねぎを散らす。



豆や豆製品を苦手な人が多いですが、このメニューならいかがでしょうか。納豆が苦手な児童・生徒にも食べやすいと好評メニューです。

豚ミンチのかわりに、鶏ミンチでもあいます。