



AZABU KITCHEN

ご当地

2024-1

麻生北見病院栄養科

スタミナ納豆

1月24日



- ・ 米飯
- ・ 鯖の生姜焼き
- ・ 生揚げのスタミナ納豆のせ
- ・ たくあんもやし





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。



食欲が止まらない
スタミナ納豆

【材料 2人分】

鶏挽肉	50g	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
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	小さじ1/2	ごま油	少々
		タバスコ	適量

① みじん切りにしたにんにくと生姜をごま油で炒める。
 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。

【作り方】

おかずにもう一品なにか欲しい
時にもパッと作れるので、
忙しい人にもオススメです！



鳥取県 倉吉市 イメージキャラクター
くまのこ



ひきわり納豆は
よく混ぜておいてね！

鶏挽肉を炒めたら
冷ましておいてね！

タバスコは、ちょっと
入れすぎたかな？
くらいでもOK！

スタミナ納豆は、ねぎの風味に、タバスコの辛みと酸味が
絶妙にマッチしておいしいよ！