



AZABU KITCHEN

ご当地

2025-1

麻生北見病院栄養科

スタミナ納豆

1月22日



- ・ 米飯
- ・ 鱈の生姜焼き
- ・ 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、その後は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。

【材料 2人分】

鶏挽肉	60g	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

生揚げの上に
スタミナ納豆をのせた
麻生 アレンジです♪



鳥取県倉吉市 イメージキャラクター



【作り方】

- 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、バットなどに応じて冷ます。
- 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。

耳鼻咽喉科 麻生北見病院 栄養科



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！