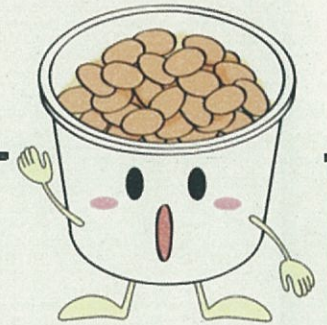


きゅうしょく しょうかい ～給食のレシピ紹介～



スタミナなっとう

つく かた 【作り方】

- ①しょうが・にんにくはみじん切りにしておく。
しろ こぐち ぎ
白ねぎは、小口切りにしておく。
- ②フライパンにごま油をしき、しょうが、にんにく、豚肉
ミンチを炒める。
- ③火が通ってきたら白ねぎを加え、更に炒める。
- ④ひき割り納豆と調味料を加え、さっと炒める。

この しち みとうがらし どうばんじゃん など しょうしょう
好みで七味唐辛子や豆板醤、タバスコ等を少々
加えてもよいです。
た としき や の り て ま
食べる時に焼き海苔をかけたり、手巻きに
して巻いたりしてもおいしいよ！

ざいりょう 材料	ひとりぶん 1人分	にんぶん 4人分
ぶたにく 豚肉ミンチ	20 g	80 g
ひ わ なっとう 挽き割り納豆	25 g	100 g
しょうが	0.6 g	2.4 g(1かけ)
にんにく	0.5 g	2 g(1かけ)
しろ 白ねぎ	20 g	80 g(約30cm)
こいくちしょうゆ 濃口醤油	2.2 g	8.8 g(小さじ1と1/2弱)
りょうりしゅ 料理酒	1 g	4 g(小さじ1弱)
みりん	1 g	4 g(小さじ2/3)
さとう	0.6 g	2.4 g(小さじ1弱)
あぶら ごま油	1 g	4 g(小さじ1)