



米子市学校給食 おすすめメニューレシピ



☺学校給食に登場する「郷土料理」や「行事食」、「旬の食べ物を使ったメニュー」や「児童生徒に人気のメニュー」などのレシピを紹介します。ぜひ、ご家庭でもお試しください。

★がいなスタミナもりもり納豆★

※分量については、4名分で掲載しています。

材 料	分量 (g)	備 考
豚肉ミンチ	140	
ひきわり納豆	80	
らっきょう	2	1/2 粒
青ねぎ	60	
おろしにんにく	少々	
味噌	10	小さじ 1・1/2
しょうゆ	10	小さじ 1・1/2
三温糖	3	小さじ 1
酒	5	小さじ 1
ごま油	1.2	小さじ 1/4

【作り方】

- ① 青ねぎは5mmの小口切りに、らっきょうはみじん切りにする。
- ② フライパンにごま油をひき、豚肉ミンチとおろしにんにくを入れ、そばろ状になるまでほぐしながら炒める。
- ③ ②にひきわり納豆、らっきょうを入れ、ふたをして弱火でじっくり火を通す。
- ④ ③に混ぜ合わせた A の調味料を入れて味を整え、最後に青ねぎを入れて、さっと火を通して仕上げる。

R5年度に児童生徒から募集した「こめっこ献立」で選ばれた料理です。
鳥取県の特産物らっきょうを入れ、「らっきょうが苦手な人でも食べられるように」という思いから生まれた、米子市バージョンのスタミナ納豆です。
お好みでらっきょうを増やすと、よりさっぱりいただけます。

