

## レシピ紹介

### \* スタミナ納豆



#### 調理のポイント！

鳥取オリジナルの給食メニューとしても有名ですね。  
最後に納豆を加えて、火にかけると(30秒くらい)ねばねばと  
香りが和らぎ食べやすくなります。(焦げやすくなるので気  
をつけます)

#### 【材料:4人分】

ひきわり納豆...120g

鶏ひき肉...100g

葉ねぎ...20g(1/5束、小口切り)

にんにく...2g(すりおろし)

生姜...2g(すりおろし)

酒...5g(大さじ1/3)

(合わせ調味料)

・醤油...18g(大さじ1)

・砂糖...6g(大さじ2/3)

・みりん...6g(大さじ1/3)

仕上げ用ごま油...4g(大さじ1/3)

#### 【作り方】

- 1.すりおろした後のにんにくのかけらを用意し、鍋に擦りつけます。(にんにくの風味が残ります。)
- 2.鍋に油を入れて熱し、鶏ひき肉と酒、にんにく、生姜を炒めます。葉ねぎと調味料を入れ、火を通します。
- 3.火を止め納豆・ごま油を加えます。