

保育園給食レシピ

恵庭市子ども未来部子育て支援課

★スタミナ納豆★

材 料（こども5人分）

ひきわり納豆	2パック(80g)
鶏ひき肉	80g
料理酒	小さじ2(10g)
葉ねぎ	10g
しょうがみじん切り	小さじ1/2強(3g)
おろしにんにく	小さじ2弱(1.5g)
ごま油	小さじ1(5g)
上白糖	4g
醤油	大さじ1/2(10g)

保育園人気
メニュー！



※野菜は廃棄分を除いた重さ

下準備

- ・生姜はみじん切り(家庭ではチューブ入り等の生姜でも)
- ・葉ねぎは小口切り
- ・鶏ひき肉に料理酒をふっておく

作り方

- ①フライパンにごま油としょうがを入れ、火にかけて香りがでてきたら鶏ひき肉を炒めほぐす。(焦げやすいので、火加減に注意)色が変わったら、おろしにんにく、葉ねぎを入れて炒め合わせる。
- ②火からおろし、ひきわり納豆、上白糖、醤油を入れてよく混ぜる。

子ども達に大人気の納豆メニューです。

しょうがやにんにく、ねぎなどの薬味が納豆によく合うのでご飯が進みます。家庭では、ご飯以外にも、うどんの具にしたり、大人用には豆板醤などを少し混ぜてもおいしいです！