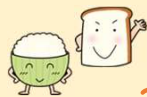


★ 給食ブログ ★



2023年11月8日(水)



きょうのこんだて



- ごはん
- 牛乳
- だし巻き卵
- 元気納豆
- にゅうめん



< 給食ニュース >



今日は、新メニューの「元気納豆」が登場しました。どんな料理かという、ひき肉とひきわり納豆、たまねぎ、さやいんげんを炒めたものです。しょうがやんにんにくも入っていて、味つけのメインはみそです。納豆が苦手な人でも、食べやすいのではないかなと思います。今日は教室中が納豆のおいでいっぱいになりました。

簡単ですが、レシピを紹介しします。おうちでも気軽に試せるメニューです。

① 鍋に油を熱し、ひき肉、しょうが、んにくに炒める。 <1人分>分量は献立表の通りで、単位はgです。

② みじん切にしたたまねぎを加えてさらに炒める。

③ 納豆、1~2cm幅に切ったさやいんげんを加える。

④ 調味料を加えて味つけする。

味の調えてできあがり。

元気納豆	
豚ひき肉	30
ひき割り納豆	7.5
たまねぎ	15
さやいんげん	8
おろししょうが	0.3
おろしんにんにく	0.3
みそ(白)	3.8
みりん	2
さとう	1.6
濃口しょうゆ	0.3
米油	0.3