みやこ京

和(なごみ)だより

給食のレシピを届けます！

～１０月の献立より～

「肉みそ納豆」

納豆を使った献立を紹介します。納豆は，蒸した大豆にナットウ菌をつけて発酵させたものです。消化吸収が良く，ビタミンB_2が豊富です。ビタミンB_2は，エネルギーの代謝を助け，体の疲労回復に役立ちます。

給食では，牛ひき肉や青ねぎと一緒にひきわりの納豆を炒め，赤みそやトウバンジャンなどで味をつけた具を，手巻きのりにごはんと一緒にのせて食べます。納豆が苦手でも食べやすいと好評の献立です。

ぜひご家庭でもお試しください。

〈材料　4人分〉

牛ひき肉	125g
ひきわり納豆	40g（1パック）
たまねぎ	100g（中1/2個）
青ねぎ	25g（約1本）
しょうが	少々
にんにく	少々
ごま油	小さじ1
赤みそ	大さじ1弱
さとう	小さじ１と1/2
料理酒	小さじ1
トウバンジャン	小さじ1/6
こいくちしょうゆ	大さじ1弱
米酢	小さじ1/2
水	大さじ1
手巻きのり	適量

＜作り方＞

① 青ねぎは小口切り，たまねぎはみじん切りにする。
② にんにく・しょうがはみじん切りにする。
③ 赤みそ・定量の水・さとう・料理酒・トウバンジャン・こいくちしょうゆ・米酢を合わせて調味液を作る。
④ フライパンにごま油とにんにくを入れて火をつけ，弱火でゆっくりと炒めて油に香りをつける。
⑤ にんにくに色がつき始めたら，肉を加えて炒め，肉の色が少し変われば，しょうがを加えてさらに炒める。
⑥ 肉の色が変われば，たまねぎを加えて炒め，やわらかくなれば青ねぎを加えて炒める。
⑦ ⑥が炒まれば，③を加えて炒め，ひきわり納豆を加えて仕上げる。

～できあがり～

＊手巻きのりにごはんと一緒にのせて食べます。

来月は…「クーブイリチー」と
「プルコギ」のレシピをお届けします。