

1月10日

糸ひき納豆の日



全国納豆協同組合連合会が1月10日を「い(1)と(10)」の語呂合わせで「糸ひき納豆の日」と制定。

納豆を使ったレシピ

スタミナ納豆

スタミナ納豆とは、子どもたちに栄養豊富な納豆を食べさせようと鳥取県倉吉市の給食センターの方が考案されたレシピで、鳥取県の給食では大人気の定番メニューになっています。



献立栄養価(1人分)

エネルギー(kcal)	92	亜鉛(mg)	0.5
たんぱく質(g)	7.3	ビタミンA(μgRE)	11
脂質(g)	5.6	ビタミンB1(mg)	0.05
ナトリウム(mg)	187	ビタミンB2(mg)	0.11
カルシウム(mg)	19	ビタミンC(mg)	1
鉄(mg)	0.8	食物繊維(g)	1.5
マグネシウム(mg)	26	食塩相当量(g)	0.5

材料(1人分)

- ひきわり納豆(20g)
- 青ねぎ(3g)
- 鶏ひき肉(20g)
- にんにく(0.5g)
- しょうが(0.8g)
- ごま油(1g)
- ★味噌(3g)
- ★濃口しょうゆ(0.5g)
- ★みりん(1.5g)
- ★酒(1g)
- ★タバスコ(少々)

作り方

- ①ねぎは小口切り、にんにく・しょうがはみじん切りにする。
- ②鍋にごま油を入れ、弱火でにんにく・しょうがを炒め、香りが出たら、鶏ひき肉と★を入れて炒める。
- ③ボールにひきわり納豆とねぎを入れて、粘りが出るまでよく混ぜる。
- ④③に②を加えて混ぜ合わせたら、出来上がり。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

