



このレシピで使用している県産品

納豆

料理の栄養価

エネルギー	83 kcal
たんぱく質	6.4 g
脂質	4.1 g
脂質(エネルギー比率)	45 %
カルシウム	18 mg
マグネシウム	20 mg
鉄	0.7 mg
亜鉛	0.3 mg
ビタミンA	12 μgRE
ビタミンB1	0.04 mg
ビタミンB2	0.08 mg
ビタミンC	1 mg
食物繊維	1.2 g
食塩相当量	0.4 g

材料(1人分)

ひきわり納豆	20 g
豚ひき肉	15 g
しょうが(みじん切り)	0.8 g
こねぎ(小口切り)	3 g
サラダ油	1 g
砂糖(三温糖)	1.4 g
うすくちしょうゆ	2 g
本みりん	0.3 g
清酒	1.2 g
まこんぶ	0.2 g
水	4 g

作り方

- ① まこんぶでだし汁をとる。
- ② サラダ油を熱し、しょうがを炒め、香りを出し、豚ひき肉を入れてそぼろ状に炒める。
- ③ ひきわり納豆を入れて加熱する。
- ④ 調味料とだし汁を入れ、ねぎを加える。

ひとくちメモ

「いき吉崎納豆」は、主に豆腐の原料として使用されている島内産の大豆「フクユタカ」で作られています。豆がやわらかく、うまみがあり、くさみが少ないのが特徴です。地元の吉崎だけでなく、県内の他の地域の学校給食でも食べられています。納豆が苦手な人でも食べやすいように、ひき肉やねぎと一緒に炒めた料理です。

給食では…



「ミンチ納豆」を使った給食献立例(小学校)

麦ごはん・牛乳・ミンチ納豆
白菜のもみ漬け・かきたま汁・のり