

# 給食のレシピ紹介コーナー



今月は、7月の給食からごはんぴったりなレシピを紹介します。  
まだまだ残暑がきびしい日が続きます。暑い日にはこの納豆みそでごはんを  
食べてみてください！

## 納豆みそ

材料	1人分	10人分
ひき割り納豆	10g	100g
豚肉（ひき肉）	15g	150g
しょうが	0.2g	20g
酒	1g	大さじ1/2
きび砂糖	4g	大さじ2
赤みそ	8g	80g
みりん	0.5g	小さじ1
水	1.5cc	15cc

### 【 作り方 】

- ① しょうがはみじん切りにする。
- ② 鍋に、しょうがと豚ひき肉を入れてよく炒める。
- ③ 豚肉の色が変わってきたら、酒を入れさらに炒める。
- ④ 完全に豚肉に火が通ったら、ひき割り納豆を加えて炒める。
- ⑤ 調味料を加えて炒りあげる。（赤みそは、水とみりんでのばして入れる。）

納豆が苦手でも、  
これなら食べられる！という人も  
いますよ。  
ごはんと一緒に食べてね！

