



納豆チャーハン

材料〈2人分〉

国産大豆納豆小粒(2入)

… 1p

生姜 …………… 10g

人参 …………… 1/4本

いんげん …………… 6本

塩、こしょう …………… 各少々

卵 …………… 2個

のり …………… 1/2枚

ご飯 …………… 2合分

サラダ油 …………… 大さじ2

A しょう油 …………… 小さじ1

酒 …………… 大さじ1

かつお節 …………… 3g

① 生姜はみじん切り、人参は粗みじん切り、いんげんは5mm幅に切る。

② フライパンにサラダ油を大さじ1入れて熱し、溶き卵を入れてふわっと炒め、取り出す。

③ ②のフライパンに残りのサラダ油を入れて熱し、生姜を入れて中火で炒める。香りが出てきたら人参といんげんを加えて中火で1～2分炒め、温かいご飯と納豆(タレ、辛子抜き)を加え、更に中火で1～2分炒める。

④ ③に②と添付のタレを混ぜ合わせたAを加え、強火で1分炒め合わせ、塩、こしょうを振る。

⑤ 器に④を盛り、手で小さくちぎったのりをのせる。

約908kcal 1人分