

あいちゃんセット

3

回目

A
コース

3/6 金



B
コース

3/7 土

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