

納豆チャーハン

【材 料】 3~4人分

- ・納豆・・・3~4パック
- ・卵・・・2~3個
- ・ちりめんじゃこ・・・適量
- ・温かいごはん・・・お茶碗3~4杯
- ・にんにく・・・すりおろし少々
- ・青ネギ・・・適量
- ・塩こしょう・・・少々
- ・しょうゆ・・・適量
- ・ごま油・・・適量

・もみのり、かつお節など・・・お好みで

青いネギが余るとにんにくと一緒に醤油につけています。
炒め物や、おにぎりなどの風味づけに便利に使えます。



1. ボールに納豆としょうゆ(付属のタレでも良い)を入れて軽くほぐし、卵とちりめんじゃこ、にんにくのすりおろしを入れて混ぜる。

2. フライパンにごま油を熱し、1.の卵を流し入れ半熟の状態になったら温かいごはんを入れてよく炒める。

3. ちりめんじゃこを加えて、最後に青ネギを炒め合わせ、塩こしょう、しょうゆで味を整える。器に盛って、お好みでもみのりやかつお節をのせて出来上がり！



memo

納豆と卵とおじゃこで、たんぱく質たっぷりのチャーハンです。

納豆の木バ木バが気になる方は、卵に混ぜずに最初に納豆だけを炒めるとナッツのように香ばしく仕上がります。

固めで大粒の納豆が合うように思います、たくあんや竹輪を小さく刻んでいれても美味しいですよ。
夏休みのお昼ご飯に、簡単で栄養たっぷりの納豆チャーハン、お試しください。