

極小粒納豆使用レシピ

# 納豆チャーハン



## このレシピのポイント

ポイント1	納豆と卵を使うのでたんぱく質を摂りたい人にもおすすめ。
ポイント2	
ポイント3	

## 材料名 (1人分) 量目 単位

納豆	30	g
ごはん	200	g
卵黄	1	個
小エビ (乾燥)	5	g
きざみネギ	15	g
鶏がらスープ粉末	2	小匙
しょうゆ	1	大匙
サラダ油	1	大匙

## 1食あたり 主な栄養成分

エネルギー	572kcal
たんぱく質	14.6g

## 作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、納豆を炒める。
- ② ①に小エビ、きざみネギを加え油が回るよう炒める。
- ③ ②にごはんをいれて炒め、全体がまざったら鶏がらスープ粉末と醤油で調味する。
- ④ 器に盛り、卵黄を乗せてできあがり。

## 備考

●焼きうどん、●和風パスタにしても良い。