

極小粒納豆30g×10 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	チャーハン一食分にちょうどよい30g入なので必要量だけ使い切りできる。
ポイント2	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3	

材料名 (1人分)

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

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。