

納豆小松菜チャーハン

材 料 (2人分) 調理時間 15分

小松菜	200g	ごはん(温かいもの)	240g
鶏卵	1個	オリーブ油	小さじ2
オリーブ油	小さじ1	粉チーズ	15g
納豆	2パック(80g)	しょうゆ	小さじ1と1/2
		塩	ひとつまみ
		黒こしょう(粗びき)	適量

作り方



- ① 小松菜は1センチ長さに切り、葉は細かく刻む。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、フライパンに小さじ1のオリーブ油を熱し、炒り卵を作り、皿にとる。
- ③ ②のフライパンに小さじ2のオリーブ油を熱し、小松菜と納豆を入れて炒める。
- ④ ③に温かいごはん②の卵を加えてほぐしながら炒め、Aの調味料を混ぜ合わせ、味をととのえる。
- ⑤ 器に盛り付け、黒こしょうをふる。



1人分
428kcal
塩分
1.3g

食サポからひとこと

納豆はチャーハンにするとねばりが少なくなり、食べやすいです。しょうゆの代わりに、納豆のたれを使うとお手軽です。カルシウムがたっぷりとれる一品です。



市川市公式Webサイトで
他のレシピもご覧いただけます

