

# 納豆小松菜チャーハン



1人分 459kcal  
塩分 1.0g

～食生活サポーターのおいしいレシピ～

## 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2のオリーブ油を熱し、炒り卵を作り、皿にとる。
- ③ ②のフライパンに大さじ1と1/2のオリーブ油を熱し、小松菜と納豆を入れて炒める。
- ④ ③に温かいごはんと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。

※ 納豆はチャーハンにするとねばりが少なくなり、お子さまでも食べやすいです。

※ 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。

## 材 料（4人分）



小松菜	400g	
鶏卵	2個	
オリーブ油	小さじ2	
納豆	4パック（320g）	
ごはん（温かいもの）	480g	
オリーブ油	大さじ1と1/2	
A	粉チーズ	大さじ1と1/2
	しょうゆ	大さじ1
	塩	ひとつまみ
黒こしょう（粗びき）	適量	