



おいしく・健康的に 食べよう  
**Kitchen Smile**  
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



納豆をアレンジして食べてみよう!

## 納豆チャーハン



一人あたりのエネルギー <b>525kcal</b>	食塩相当量 <b>1.8g</b>	調理時間 <b>約15分</b>
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

納豆……………2パック  
あたたかいご飯……………茶碗2杯分  
溶きたまご……………2個分  
白ねぎ……………1/3本  
大葉……………3枚  
ごま油……………大さじ2+少々  
A 納豆付属のタレ……………2パック分  
鶏がらスープの素(顆粒)……………小さじ1/2  
ちりめん……………20g

### ■作り方

- ①白ねぎはみじん切りにし、大葉は5mm角に切る
- ②フライパンにごま油大さじ2を中火で熱し、納豆を入れカリカリになるまで4~5分程度じっくりと炒めて取り出す
- ③②と同じフライパンにごま油少々を入れて強火で熱し、溶きたまごを流し入れ、①の白ねぎとちりめん、ご飯を加えて手早く混ぜながら炒める
- ④③のご飯がバラバラになったらAを入れて混ぜ、②と①の大葉を加えて炒め合わせる

cooking memo