

納豆チャーハン



<一人前>

エネルギー 527Kcal **たんぱく質17.5g**
脂質 21.7g 食塩相当量 1.5g

納豆と卵は、包丁まな板いらすの
お手軽たんぱく質です！

アップ

<材料(1人分)>

ごはん 150g
納豆 1パック(40g)
卵 1個
レタス 2枚
青ねぎ 1本
油 大さじ1
鶏がらスープの素 大さじ1/2
醤油 大さじ1/2
こしょう 少々

<作り方>

- ①卵を溶きほぐし、ねぎをみじん切りに、レタスを一口大にちぎる。
- ②フライパンに卵を入れ、半熟状になってきたら、ご飯を入れ炒める。
- ③バラバラになってきたら、納豆・ねぎを加えて炒める。
- ④納豆の粘り気がなくなってきたら、調味料を入れる。
- ⑤最後にレタスを入れ、軽く炒めて完成。