

主食

納豆チャーハン

[1人分] エネルギー：396kcal 塩分：1.3g



材料 [2人分]

玄米ご飯：2膳分（360g）

納豆：1パック

長ネギ：1/2本

生姜：4g

にんにく：4g

ごま油：大さじ1

白いりごま：大さじ1/2

醤油：大さじ1

作り方

1

長ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにします。

2

フライパンにごま油、1を入れ、弱火で香りが出るまで炒めます。

3

ご飯、白いりごまを入れてさらに炒め、醤油を回し入れて火を止めます。

4

納豆を入れてさっくり混ぜます。