

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。