

給食でもクックパッドでも人気メニュー！

ご飯に炒めた具をまぜるだけ ☆納豆チャーハン

【材料】大人2人分、こども2人分

・米	2合
・油	大さじ1
・鶏挽肉	50g
・人参	1/4本(60g)
・長葱	1/2本(60g)
・ひきわり納豆	1パック(50g)
・酒	小さじ1
・食塩	小さじ1/2
・醤油	小さじ2
・削り節	少々

【作り方】

- ①米を炊く。
- ②人参は粗みじん、長葱はみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、鶏挽肉、②を炒める。
- ④さらにひきわり納豆、調味料を加えてサッと炒め合わせる。
- ⑤炊きあがったご飯と④を混ぜる。
- ⑥器に盛り付け、削り節をかける。

☆納豆をそのまま食べるより、においとネバネバを感じないため、子供たちにも食べやすく、人気のメニューです。



献立例

納豆チャーハン は<主食>兼<主菜>なので
ツナ缶等を添えたサラダ、野菜たっぷりの汁物を組み合わせて！