

発酵食品を食べねバ！

にんにく香る 納豆チャーハン

〈材料 2人分〉

1人当たり 502 kcal



ごはん

茶碗2杯分（1合）

バター

10 g

にんにく

1かけ

サラダ油

小さじ2

卵

2個

小粒納豆

2パック

納豆のたれ

2パック

ミックスベジタブル

80 g

発酵食品を食べねば！

にんにく香る納豆チャーハン

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② ボウルに納豆・卵・納豆のたれ（半分）を入れて軽く混ぜる
- ③ フライパンにサラダ油をひき、
混ぜた材料を入れて周りに火が通るまで加熱する

発酵食品を食べねば！

にんにく香る納豆チャーハン

🍅🥬🧄お手軽レシピ🥕🍆
はこだてごはん



- ④ ご飯を加えて混ぜ、卵に焼き色がついてきたら
にんにく・ミックスベジタブルを加えてさらに炒める
- ⑤ 残りの納豆のたれを加えて炒め、
仕上げにバターを加えて溶けたら完成