

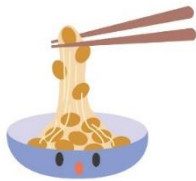


卵入り納豆チャーハン



材料(ごはん茶碗 2 杯分)

ごはん	約 300g
ひきわり納豆	80g(2 パック)
長葱	90g(1 本弱)
(↑今回は、小葱を使用しました。)	
油	適量
しょうゆ	9g(大さじ 1/2)
塩	少々
卵	150g(M3 個)
油	適量
青のり粉	適量



つくり方

- ① 米をといで浸水し、炊いておく。
★お手伝いポイント★米を洗ってみよう!
- ② ボールに卵を割り、混ぜる。フライパンに油を入れ、炒り卵を作る。
★お手伝いポイント★卵を割って、炒めてみよう!
- ③ ②を器に移し、空いたフライパンに油を入れ、ひきわり納豆、長葱を炒め、しょうゆと塩で味付けをする。
★お手伝いポイント★材料を炒めてみよう!
- ④ ②、③を炊いたごはんと混ぜ合わせる。
★お手伝いポイント★ごはんと具材を混ぜてみよう!
- ⑤ ④に青のり粉をかける。
★お手伝いポイント★青のり粉をかけてみよう!

小粒納豆でも作ることができます。
保育園で人気のメニューです。ごは
んが余ったときにおすすめです。