

1部
保存期

『5・5・5で朝を変える！！』
500kcal、500円、5分（たんぱく質約13g）

納豆チャーハン



📌 栄養成分(1人分あたり)

・エネルギー：	544	(kcal)
・たんぱく質：	15.9	(g)
・カリウム：	516	(mg)
・リン：	227	(mg)
・食塩：	1.8	(g)
作業時間	10	(分)
価格(1食あたり)	482	(円)



材料



低たんぱくご飯(パックタイプ)	180g
おかめ納豆	50g(1パック)
卵	50g(1個)
カット小ねぎ	30g
濃口しょうゆ	6g(小さじ1)
顆粒中華だし	1.5g
こしょう	少々
油	8g(小さじ2)



作り方



- ① 低たんぱくご飯は電子レンジで温めておく。
- ② 卵は溶きほぐしておく。
- ③ フライパンに油をひき、卵を入れて炒める。
- ④ 卵に火が通ってきたら、低たんぱくご飯、納豆を入れて炒める。
- ⑤ 納豆のネバネバが切れる程度に炒めたら、しょうゆ、顆粒だし、こしょうを入れて炒める。
- ⑥ ⑤に小ねぎを加えて軽く炒める。
- ⑦ 器に盛り付けて完成。

<調理のポイント>

低たんぱくご飯は、だまになりやすいので、木べらを使って、ご飯を切るように炒めましょう。

🌟 アピールポイント



茨城といえば納豆！ 『茨城のおかめ納豆×低たんぱく米』でアレンジレシピ☆

- 納豆の粒感×低たんぱくご飯のもっちり感で、新感覚のチャーハンに！
- 忙しい朝に嬉しい！包丁・まな板いらずの時短レシピ♪
- アレンジいろいろ！冷凍のほうれん草やオクラを加えて栄養UP！
ごま油で香ばしく、キムチ味もおすすめ♪