

炒めものなのにさっぱり♪



☆梅なっとう焼きごはん

—材料— 大人2人分、子ども1人分

- ・ごはん 3人分
- ・納豆 3パック
- ・梅干 3個
- ・醤油 小さじ3
- ・青のり 適宜



—作り方—

- ① フライパンに油を熱し、納豆を入れて、ほぐさずに軽く焼き色がつくまで両面を焼きつける。
- ② 納豆をほぐし、種を取って手でほぐした梅干と温かいご飯を入れてさらに炒める。
- ③ 醤油で調味し、火を止める。皿に盛り、青のりをふる。

- ・梅干の種は、スプーンで取ると手が汚れません。
- ・梅干が細かい方が好みの方は、包丁でたたくなどして細かくしてください。
- ・醤油の量は梅干の塩加減によって加減してください。
- ・冷やご飯の場合は、電子レンジ等で軽く温めてからご使用ください。
- ・梅干の酸味をサッパリといただけます。包丁いらずでパパッとできるので、朝食にも夜食にもおすすめです。
- ・野菜たっぷりの汁物、和え物、サラダなどと組み合わせると栄養バランスがよくなります。

平成22年5月号

