

# 栄養満点こまつなっとうチャーハン

調理時間 30分



上千葉小学校5年 伊藤 花梨

朝食で栄養をたくさんとれるように栄養満点の小松菜と納豆を入れました。

このレシピで使った葛飾区でとれる主な野菜  
**小松菜、長ネギ、トマト**

## 材料（4人分）

### 【こまつなっとうチャーハン】

小松菜・・・4束  
納豆・・・2パック  
卵・・・2個  
ごはん・600g  
ミニトマト・8個  
ごま油・・・適量  
塩こしょう・少々  
いりごま（白）・・・大さじ1  
めんつゆ・大さじ2

### 【わかめスープ】

乾燥わかめ・・・2g  
長ネギ・・・20g  
水・・・400ml  
とりがらスープの素（顆粒）  
・・・小さじ2  
塩こしょう・・・少々  
いりごま（白）・・・小さじ1/2

### 【ヨーグルト】

プレーンヨーグルト・・・240g  
ゴールドキウイ・・・2個

## 作り方

### 【こまつなっとうチャーハン】

- ①小松菜を細かく切る。
- ②フライパンにごま油をひき、熱したら①を入れ、強火で軽く炒めて塩こしょうをふる。
- ③①がしんなりしたら、納豆、卵、白ごまを入れて軽く炒める。
- ④③にごはんを入れて炒める。

⑤④にお好みの濃さにしためんつゆを入れてさらに炒める。

⑥ 4等分にして盛り付け、ミニトマトをそえる。

【わかめスープ】

①長ネギを輪切りにする。

②なべに水ととりがらスープの素を入れ、沸騰したら乾燥わかめと①を入れる。

③②に塩こしょうとごまを入れる。

【ヨーグルト】

①プレーンヨーグルトを盛り付け、皮をむき半月切りにしたゴールドキウイをのせる。