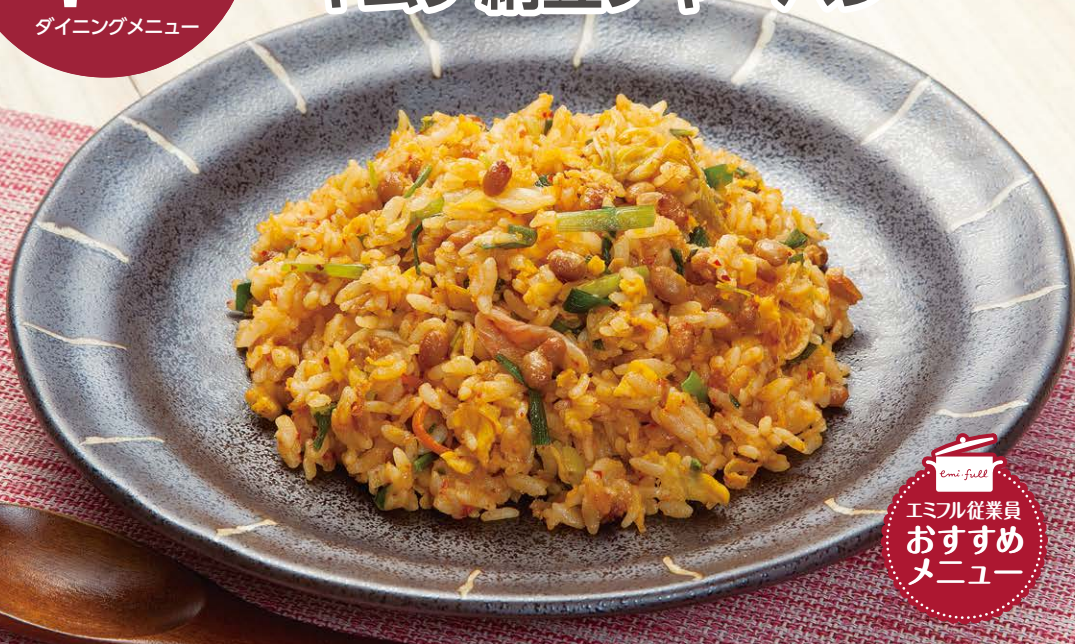




ピリ辛味が後ひくチャーハン

キムチ納豆チャーハン



 エミフル従業員
おすすめ
メニュー

■材料〈4人分〉

にら	40g
たまご	2個
キムチ	80g
コチュジャン	大さじ1
酒	小さじ1
ごはん	440g
サラダ油	大さじ2
納豆	2パック(約90g)
白ねぎ(みじん切り)	6cm分
鶏がらスープの素	小さじ1
納豆付属のたれ	1~2パック分

■作り方…調理時間約20分

- ①にらは2cm幅に切り、溶いたたまごと合わせておく。
- ②コチュジャンは酒でのばしておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、納豆を入れて納豆がさくさくになるよう、揚げるように弱火で炒める。
- ④③に①・ごはん・②を加えてよく炒める。白ねぎ・鶏がらスープの素・キムチを加えて、全体を混ぜ合わせる。
- ⑤④に納豆付属のたれをふりかけ、さつとあおって火を止める。

1人あたり: 357kcal



- ・コチュジャンは酒でのばして使用することで、ごはんとのなじみが早くなります。
- ・納豆のさくさく感を生かしたい場合は、一旦取り出し、後で加えるのがおすすめです。
- ・納豆のたれの量はお好みで調整してください。

この街に、あってよかった。

