



# パパの1食メニュー アイデアコンテスト 人気投票 3位

## 特別賞



20分  
調理時間

## 豚バラ納豆チャーハンDX

考案者:イケさん

材 料

3人分

- 豚バラブロック肉…200g ●長ねぎ…1/3本 ●大葉…4枚 ●ごはん…300g ●溶き卵…1個分
- 酒…大さじ1 ●納豆…1パック【調味料】 ●オイスターソース…大さじ1 ●鶏ガラスープの素…小さじ1
- すりおろしニンニク…小さじ1/2 ●塩こしょう…少々 ●ごま油…小さじ1 ●紅生姜(お好みで)…10g

作 り 方

1. 大葉は粗みじん切りにする。
2. 長ねぎは縦半分に切り、3mm幅の薄切りにする。
3. 豚バラブロック肉は1cm角に切る。
4. ボウルにごはん、溶き卵、納豆を入れてサッと混ぜ合わせる。
5. 中火で熱したフライパンに②、③、酒を入れ豚バラ肉がこんがりするまで炒めたら④、調味料を加えて強火で5分ほど炒める。
6. ごま油を回しかけ、①を加え強火でサッと炒め合わせたら火を止め、お皿に盛り付けお好みで紅生姜を乗せたら出来上がり。



千葉県



千葉県版おとう飯