

うちでつくろう♪第2弾 免疫力アップ!! 納豆レシピ

納豆チヂミ

材料 2 人分（直径 25cm 位×2 枚）	
生地	
薄力粉	60g
米粉（かたくり粉でも良い）	40g
鶏ガラスープの素	小さじ 1
卵	1 個
塩	少々
水	110cc
ニラ	1/2 束（50g）
たまねぎ	1/4 個（60g）
豚バラ	50g
納豆	50g×2 パック
ごま油	大さじ 2
たれ	
酢	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1

【下ごしらえ】

- ①ボウルに粉類、水、卵を合わせる。
- ②ニラ 4cm 長さ、たまねぎは短めのせん切り（写真参照）、豚肉は細く切る。
- ③納豆を混ぜる。添付の調味料があれば混ぜる。

【作り方】

- ①①のボウルに②、③の具を全て混ぜる。
- ②フライパンを熱しごま油大さじ 1 をひき、①の半分量を広げ中火で焼く。
- ③焼き色がしっかりついたら裏返して、焼き色がつくまで弱火で焼く。同様にもう 1 枚ごま油大さじ 1 をひき焼く。たれを器に合わせておく。
- ④好みの大きさに切り分ける。たれは好みで、ごま、一味、ラー油、コチュジャンなどいれてもよい。

豚バラの代わりにエビでも。生地をねかすとさらにおいしい。
米粉の割合が多くなると、さっくり感がましに。



納豆チャーハン

材料 2 人分	
ごはん	300g
ハム	2 枚
玉ねぎ	30g
塩、こしょう	少々
油	大さじ 2/3
青ねぎ	1 本（10g）
レタス	約大 1 枚（70g）
納豆	50g×2 パック
濃口しょうゆ	大さじ 1
卵	1 個

【下ごしらえ】

- ①ハム、玉ねぎは 5mm 角に切る。青ねぎは小口切りに、レタスは 1cm 幅の短冊切りにする。
- ②納豆は混ぜ、添付の調味料があれば混ぜる。
- ③ごはんを温める。
- ④卵をときほぐす。

【作り方】

- ①フライパンを熱して油をしき、玉ねぎをさっと炒めハム、ごはんを中火で炒める。塩、こしょうをして味をつける。
- ②具材を寄せ、あいてる所に油小さじ 1 程度入れそこに卵を入れ炒め、全体にまぜる。
- ③青ねぎ、レタスを入れ最後に、濃口しょうゆを鍋のふちから回し入れ、しょうゆの香ばしい風味をつける。

ごはんを温めておくことで炒め時間短縮、炒める時は、強火ではなく中火で。
青ねぎの風味が苦手な方は、卵の前に。
レタス投入後、手早く。（シャキ感が減る）



SENRI KINRAN UNIVERSITY

