

# <納豆と炒り卵和え>



## ○材料

納豆・・・1パック

卵・・・1個

塩・・・少々

ねぎ・・・5cm位 (20g)



## ○作り方

①に塩一つまみ入れて炒り卵を作り、出来上がったらコップに納豆と添付のたれ、小口切りにしたねぎもに入れて混ぜ合わせる。

味が足りなければ、しょうゆを少々加える。



◆レンジで作る炒り卵：丈夫なコップに卵を割り入れ、さいばしで良く混ぜ合わせる、ラップなしで600Wのレンジなら1分程度加熱。レンジから取り出してよくまぜる。レンジから取り出す時熱いので布巾などを使って持ちましょう。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 [info@ikigai-zaidan.or.jp](mailto:info@ikigai-zaidan.or.jp)