

なっとうチャーハン

学校名	細田学園高等学校
チーム名	1班
メンバー	6名
調理時間	30分



ポイント	<ul style="list-style-type: none">・ 納豆がフライパンにコゲ付きやすいので気をつける。・ だしを入れた分しっかりとばす。・ 納豆の香りや、味が強いので薄めのだしを使う。
------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

材料（1人分）	
納豆	1コ
塩	少量
和風だし	100ml
ご飯	100g
ネギ	3cm
しいたけ	1枚
ブロッコリー	1/4コ

調理手順
① ネギ、納豆、しいたけを炒める。
② フライパンから出す。
③ ご飯と合わせる。
④ 合わせたものとブロッコリーを炒めながら塩で調味する。
⑤ 和風だしを入れる。
⑥ 水分をしっかりとばす。
⑦ 盛り付ける。