

# ☆茶の香ごはん・ 茶の葉ふりかけ☆

## ○材料（4人分）

### <ごはん>

- ・米 2合
- ・茶（茶葉） 大さじ1
- ・塩 小さじ1/2
- ・昆布 2g



### <ふりかけ>

- |           |      |         |      |
|-----------|------|---------|------|
| ・煎茶（でがらし） |      | ★三温糖    | 少々   |
| ・しょうが     | ひとかけ | ★塩      | 少々   |
| ・ちりめんじゃこ  | 4g   | ★みりん    | 小さじ1 |
| ・かつおぶし    | 4g   | ★濃口しょうゆ | 小さじ1 |
| ・いりごま     | 小さじ1 | ・ごま油    | 適量   |

## ○作り方

### <茶の香ごはん>

- ①煎茶を作る。（米1合に対して200ml目安）
- ②米、塩、昆布、煎茶を入れて炊飯する。

### <茶の葉ふりかけ>

- ①しょうがはみじん切りにする。（すりおろしてもよい。）
  - ②フライパンにごま油を温め、煎茶（でがらし）、しょうが、ちりめんじゃこ、かつおぶし、ごまを炒める。
- ★の調味料を入れて味を整える。

ふりかけは、かけても混ぜても  
おいしいです

レシピの出典：

和東町の学校給食のレシピより

