

大根とお茶の葉ふりかけ



材料 【1人分 (おにぎり2個)】

ふりかけ

大根の葉	50g
茶葉 (乾燥)	5g
ごま油	大さじ1と1/2
しょうゆ	大さじ1
酒	大さじ1
一味唐辛子	少々

おにぎり

作ったふりかけ	1/5量
ごはん	200g

 <1人分の栄養価>
エネルギー 379 kcal 塩分 0.5 g

作り方

- 1) お茶を出し終えた後の茶葉を紙などにのせて乾燥させておく (完全に乾燥しなくても良い)。
- 2) 大根の葉を小口切りにする。
- 3) フライパンにごま油を熱し、大根の葉と茶葉を炒める。しんなりしたら、しょうゆ、酒で調味し、一味唐辛子を加える。
- 4) 出来上がったふりかけをごはんに混ぜ込んでおにぎりをにぎる。



対象：お茶好きの方

Cooking Point

- ・茶葉の出がらしなんて使えないと思いがちですが、驚きの美味しさなので、是非お試しあれ！
- ・ごまを加えると、一層おいしく召し上がれます。
- ・大根葉の苦みが気になる方は、下茹ですると食べやすくなります。