



お茶と茶葉のおにぎり



《材料：2人分》

【1人あたり エネルギー 277kcal 塩分 1,1g 1食分 70円】

ご飯(炊きたて)・・・茶碗2杯分

〈緑茶〉

緑茶の茶葉・・・5～6g
お湯・・・250～300ml

たくあん(薄切り)・・・2～3枚
白ゴマ・・・小さじ1
しょうゆ・・・小さじ1
焼きのり(おにぎり用)・・・4枚

- 1 湯のみにお湯を入れ(お湯を70～80℃に冷ますためと、お湯の量を確認します)急須に茶葉を入れる。湯のみのお湯を急須に注ぎ入れ蓋をして1分蒸らす。お茶は湯のみに注ぎ入れる。
- 2 1のお茶をいれた後の茶葉をザルに上げて水気をきりさらにキッチンペーパーで水気を押さえ、ザックリ刻む。たくあんもみじん切りにする。
- 3 ご飯に2の茶葉、たくあん、白ゴマ、しょうゆを加えて混ぜ合わせる。手を水で湿らせ、分量外の塩を軽くつけて4個のおにぎりを作り、焼きのりを巻いて器に盛る。

お茶入りのおにぎりは食物繊維に、栄養もいっぱい。
たくあんの食感がおいしいおにぎり

緑茶豚



《材料：8人分》

豚バラブロック用・・・600g程度
緑茶の茶葉・・・大さじ2
水・・・1リットル
生姜(みじん切り)・・・1かけ
お茶パック・・・1枚

- 1 鍋に水と茶葉(お茶パック等に入れて)、生姜を入れ火にかける。
- 2 豚バラ肉を0,5～1cm程にスライスする。※焼肉用なら食べやすい長さに切る。
- 3 1が沸いてきたら、2を重ならない様に入れる。フツフツとして、アクや油が浮いてきたら中火にし、3～5分ゆでる。
- 4 ザルに挙げたら、緑茶豚が完成。

緑茶豚のお茶漬け



《材料：1人分》

【1人あたり エネルギー 308kcal 塩分 1,5g 1食分 199円】

ご飯・・・適宜
緑茶豚・・・適量
顆粒だし・・・3g
醤油・・・小さじ1
塩・・・小さじ1/2
わさび・・・少々

- 1 ザルにキッチンペーパーをしき、茹で汁を1度こす。こしたゆで汁に、顆粒だし、醤油、塩、少々で味付けする。器にご飯をもり、ゆでた豚肉をのせ、ダシをかければ出来上がり。

お肉のうまみのつまんだダシをかけたボリューム満点の
お茶漬け、是非、お試しください♪

緑茶豚のサラダ



《材料：1人分》

【1人あたり エネルギー 151kcal 塩分 1,1g 1食分 228円】

緑茶豚・・・適量
水菜・・・1束
大根・・・1/4本
ポン酢・・・適量

- 1 大根の半量をおろし軽く水切りする。大根は千切りにし、2cm程度に切った水菜と皿に盛る。緑茶豚と大根おろしをのせ、ポン酢をかけて出来上がり。

食べ応えのあるさっぱりサラダ。
緑茶豚をいろいろアレンジしてお楽しみください。