

大豆入り茶めし



エネルギー
223kcal

たんぱく質
4.7g

塩分
0.3g

材料（3人分）

米	150 g（1合）
押し麦	10 g
水	230ml
酒	小さじ1
⑦ しょうゆ	小さじ2/3
にんじん	10 g
油揚げ	1/2枚（5g）
油	小さじ1
ゆで大豆	30 g
軽く絞った茶殻	20 g
さとう	小さじ1/2
① 酒	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

【作り方】

- ① 米は研いで水切りした後、押し麦と水を加えて30分ほど浸水する。
- ② にんじん、油揚げは短い短冊切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、②の材料とゆで大豆、茶殻を炒め、⑦の調味料を加えて煮含める。
- ④ ①に③の煮汁と①の調味料を加え炊飯する。炊き上がったらすぐに③の具をのせて10分ほど蒸らす。混ぜ合わせ、器に盛る。



- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。

お茶をおいしくいただいたあとに茶殻も食べられる二度おいしいレシピです。茶殻を使うことで食品ロス削減にもつながります。