



東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんからの紹介レシピ

1 1. 茶がらふりかけ

シンプルな味付けなので、お茶漬けやチャーハン、和風パスタや冷や奴の具材など、アレンジとして加えても美味しいです。

材料（1人分）

緑茶の茶がら	20g
カツオ節	2g（小分け1袋）
白ごま	大さじ1/2
ちりめん	大さじ1
塩	ひとつまみ（お好みで調整）

- ①緑茶の茶がらの水分を絞る。
- ②①を弱火にかけたフライパンで、サラサラになるまで炒る。
- ③②にカツオ節、白ごま、ちりめんを入れる。
- ④軽く全体を混ぜながら1分程炒る。
- ⑤④に塩を加え、全体を混ぜたら出来上がり。

