



奈良茶めし

～大豆をほうじ茶で炊き込んだ奈良県の郷土料理～



<給食で提供されたメニュー>

- 奈良茶めし
- かしわのすき焼き
- もみうり
- 牛乳

(1人分) エネルギー 306kcal 食塩相当量 0.8g

材料(4人分)

米	2合
さつまいも(角切り)	中 1/3 本(60g)
しょうゆ	小さじ 1
塩	小さじ 1/3
みりん	小さじ 1
酒	小さじ 1
ほうじ茶(抽出液)	2 カップ程度
大豆(ドライパック)	1/3 袋(40g)

作り方

- 【1】 米は研いで浸水しておく。
- 【2】 さつまいもは切って、水にさらしておく。
- 【3】 炊飯器に【1】とAを加え、ほうじ茶(抽出液)を2合の目盛りまで入れ、軽く混ぜる。
- 【4】 【3】に【2】の水気を切ったさつまいもと大豆を加えて、炊いて完成。

※さつまいもと大豆は揚げて、炊きあがったごはんに混ぜても美味しく作ることができます。