



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。