



最優秀賞



レシピ名		茶殻ふりかけ	
			
レシピのポイント		食物繊維やビタミンA、ビタミンEなどの、お湯に溶け出さない脂溶性の栄養成分がたくさん残っているので、ごみを減らしながら栄養を取ることができる。	
材料名	分量(4人分)	作り方	
茶殻	茶葉10g程度で急須に残った量	① 急須から茶殻をあげて、キッチンペーパーで水分をとる。 ② 茶殻をフライパン（中火）で炒め、水分をとばす。 ③ 桜えびと白ごまを加え軽く炒める。 ④ 砂糖、しょうゆ、みりん で味付けする。 ⑤ 仕上げにかつおぶしを加える。	
白ごま	大さじ1		
桜えび	10g		
かつおぶし	適量		
しょうゆ	大さじ1		
砂糖	小さじ1		
みりん	大さじ1		