



きざみのり
大葉
鮭の照り焼き
白髪ねぎ

抹茶茶漬け

材料(1人分)

抹茶	1g
熱湯	80mL
ご飯	100g
お好みの具材・薬味	適量

作り方

- ①茶碗に熱湯を入れて好みの温度まで冷ます。
- ②別の器に抹茶を入れ、①の湯を注いで溶く。
- ③①で使用した茶碗にご飯と好みの具材を盛り、抹茶を注ぐ。好みの薬味を盛る。

栄養価 (きざみのり・大葉・鮭の照り焼き・白髪ねぎ の場合)

エネルギー237 kcal たんぱく質 11.6 g 脂質 2.0 g 炭水化物 41.1 g 食塩相当量 0.5 g



万能ねぎ
とりそぼろ
唐辛子



白ごま
おぼろこんぶ
釜揚げしらす