



レシピポイント

千利休にちなんで緑茶、堺
伝統産業品の昆布を使用
オリーブオイルにより、緑
茶の苦味が消える。
火を使わないので省エネ♪

カンタン！
栄養まるごと緑茶MIX

応募者
kinta

作り方

- ①緑茶を入れた後の出し殻を器にあける。（水切り必要なし）
- ②刻んだ梅干し、かつを節、塩昆布、昆布茶を、①によく混ぜる。
- ③オリーブオイルを、②にかけて混ぜる。オリーブオイルは味をまとめてくれるので必ず必要。

材料（2人前）

緑茶（出し殻）	大さじ2
梅干し	1個
かつお節	大さじ2
塩昆布	大さじ1
昆布茶	小さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1～2