

茶飯（ほうじ茶）



材料

（3合炊く場合）

- ほうじ茶（抽出液）
炊飯器の分量に合わせる
- 米 450g
- 塩 ひとつまみ（約 1g）
- 万能ねぎ

作り方

1. 炊飯器にといた米、ほうじ茶（抽出液）、塩を入れ炊飯する。
2. 炊きあがったら、茶碗によそい、万能ねぎをのせる。

[成分値]

エネルギー 281kcal 塩分 0.1g コレステロール 0mg

<メモ>
