

# お茶をまるごと食べるふりかけ



## 材料（4人分）

茶葉	… 100g
ちりめんじゃこ	… 30g
酒	… 大さじ 1
しょう油	… 大さじ 3
砂糖	… 大さじ 2
かつおぶし	… 5g
山椒	… 大さじ 1
いりゴマ	… 大さじ 2

## 作り方

- 1) 茶葉の水気を絞り、ざっくり切る。ちりめんじゃこに酒を振り、柔らかくふやかしておく。
- 2) フライパンで①の茶葉を水気を飛ばすように乾煎りする。
- 3) ②のフライパンに①のちりめんじゃこ、しょう油、砂糖、かつおぶし、山椒、いりゴマを順に加えて炒めたらできあがり。



急須で淹れたあとの茶葉でも大丈夫！  
ご飯がモリモリ食べられるよ♪

