

茶がらそぼろ丼&

さらさらむぎ茶 de ティラミス

★さらさらむぎ茶 de ティラミス



<材料> 4個分

伊藤園健康さらさらミネラルむぎ茶 … 1袋 (40g)

プレーンヨーグルト … 400g

バニラアイス … 200g

砂糖 … 30~50g (お好みで)

カステラ … 4切れ

粉ゼラチン … 5g

湯(80℃以上) … 100ml

<作り方>

- ① バニラアイスを溶かしておく
- ② ゼラチンに湯を入れ よく混ぜて完全に溶かす
- ③ ヨーグルト、アイス、②をなめらかになるまで混ぜる
- ④ 半分の薄さにしたカステラを型に敷き、さらさらむぎ茶をふりかける
- ⑤ その上に③の 1/3 を乗せて平らにする
- ⑥ ④、⑤を繰り返し層にし、冷蔵庫で1時間以上冷やす
- ⑦ 食べる直前に 表面にさらさらむぎ茶を振りかける

★茶からそばろ丼



<材料> 4人分

お米 … 2合

水出し茶

卵 … 4個

オクラ … 4本

塩 … 適量

紅ショウガ … 適量

とりひき肉 … 400g

しょうゆ … 大さじ6

みりん・料理酒 … 各大さじ4

さとう … 大さじ4

茶ガラ … 30~40g (茶葉ドライ8g)

サラダ油 … 大さじ2

<作り方>

- ① お米は洗って炊飯器に入れ、水出し茶を注ぐ（炊飯器の目もりに合わせる）
しばらく（約30分）浸水させてから炊く
- ② オクラは湯を沸かして塩ゆでし、冷めたら輪切りにする
- ③ フライパンを温めサラダ油（半量）をひいてトリひき肉を炒める
- ④ ③にみりん、料理酒、しょうゆ、砂糖を加え汁気が少なくなるまで煮詰め、
茶ガラを加える
- ⑤ 卵はよく溶きほぐして塩を少々加える
フライパンを温めサラダ油（半量）をひいて炒り卵を作る
- ⑥ どんぶりに炊き上がった茶飯を盛り、お茶そばろと炒り卵をのせて、
きざんだオクラを飾る