

タヒボ茶 スープ茶漬け

タヒボ茶と鶏からスープを合わせて作ったスープ茶漬け。
暑いときには合わせたタヒボスープを冷たくしても美味しんですよ。

ワンポイントアドバイス
香りづけの生姜が爽やかさを演出します。



材料(2人分)

- タヒボ茶 500cc
 ※あらかじめタヒボ樹皮粉末5gを水1,000cc(1リットル)で煎じておく。
 ※煎じた後に出る茶がらは、ペーパーフィルターなどで濾しておく。
 ※タヒボ茶エキス末(顆粒)を使う場合は、湯600ccに3包(6g)を溶かす。
- ごはん 300g こしょう 少々
 鶏ささみ 1本 卵 1個
 日本酒 小さじ2 油 適宜
 塩 適宜 みつ葉 4本
 鶏がらスープの素 小さじ4 生姜 1かけら

作り方

- ① 鶏ささみは酒塩をし、ラップに包んで電子レンジに約3~4分かけ、熱いうちにほぐしておく。
- ② ステンレス鍋にタヒボ茶を入れて沸騰させ、鶏がらスープの素と塩こしょうで味をととのえる。
※鍋は鉄製・アルミ製を避ける。ステンレス製やホーローがよい。
- ③ 卵は溶きほぐし塩をひとつまみ入れて薄焼き卵を作り、せん切りにして錦糸卵にする。
- ④ 器にご飯を盛り、ささみと錦糸卵、小口切りにしたみつ葉を彩りよく盛り付ける。
- ⑤ 具を盛り付けたごはんに熱いタヒボスープをかけ、香りづけに生姜汁をおとせば出来上がり。



1人分の栄養価

エネルギー	375kcal
タンパク質	18.2g
脂質	5.5g
炭水化物	58.2g
カルシウム	25mg
食物繊維	0.6g
塩分	2.8g

日本食生活指導センター