

# 7 茶の葉和え

副菜



## 食事バランスガイド



**主食** (ごはん・いも)   
**副菜** (野菜・きのこ、いも、海藻料理)   
**主菜** (肉・魚・卵、大豆料理)   
**牛乳・乳製品**   
**果物**

ごはん(中盛り)だったら 4杯程度   
 野菜料理5皿程度   
 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度   
 牛乳だったら1本程度   
 みかんだったら2個程度

### 【材料】4人分

豆腐 . . . . . 160g  
 白いりごま . . . . . 大1 1/2  
 白みそ . . . . . 小さじ1  
 砂糖 . . . . . 大さじ1  
 塩 . . . . . 小さじ1/3  
 淡口しょう油 . . . . . 小さじ1  
 抹茶 . . . . . 小さじ1/3  
 茶がら(玉露) . . . . . 大さじ2

人参 . . . . . 60g  
 こんにゃく . . . . . 1/2丁  
 だし汁 . . . . . 100cc  
 淡口しょう油  
 砂糖

### 【作り方】

- ① 豆腐は、ゆがいて水切りをしておく。
- ② 白いりごまは、すり鉢でよくすり、①と抹茶以外の調味料をよく混ぜ合わせ、なめらかになるまですりつぶします。
- ③ 人参は千切り、こんにゃくは下茹でして細切りにし、だし汁と調味料で下味をつけます。
- ④ ②に抹茶を混ぜ、色よくまざった所に③を入れ、和える。

《一人分栄養量》 エネルギー 147Kcal たんぱく質 5.8g 脂肪 9.0g 塩分 3.1g