

茶飯		【体をつくる】	作り方
材料	分量 (2 合分)	切り方等	① ほうじ茶を煮だす。(お茶を入れる要領で少し濃いめにお茶をとります。) ② ①のお茶と調味料を入れご飯を炊く。 ※塩の代わりに昆布茶（小さじ 1）を入れても美味しくできます。
ご飯	2 合		
ほうじ茶（ティーパック）	1 パック		
塩	小さじ 1/2		
みりん	大さじ 1		
酒	大さじ 1		