

簡単！お茶レシピ「ご飯のお供に、小松菜と茶葉入りの鶏そぼろ」



●材料

鶏ひき肉	150g
小松菜	3株
茶葉	5g
醤油	大さじ1
みりん	大さじ1
砂糖	大さじ2分の1
顆粒ダシ	小さじ2分の1
水	大さじ3
白ゴマ	適量

今回、茶葉は新しいものを使用しましたが、お茶を淹れた後の茶殻でも、同じように作れます。

ご飯のお供にピッタリ！茶葉入りでお茶の味が美味しい、小松菜入りの鶏そぼろです。冷蔵庫に保存しておけば、ご飯のお供にも、お弁当にも使え、また、お茶漬けにしても美味しいんです。作り方はとっても簡単。ぜひお試しください。

●作り方 ※ホームページでもご覧いただけます。「いいお茶」と検索してみてください。

1. 小松菜をみじん切りにします。
2. フライパンに小松菜以外の材料をすべて入れ、中火に掛けます。
3. ヘラなどを使って、鶏ひき肉がバラバラになるように全体を混ぜます。
4. 鶏ひき肉の色が変わってきたら、小松菜を入れ強火にします。
5. 焦げないようによくかき混ぜながら、強火のまま水分を飛ばします。
6. 水分が無くなり、パラパラしてきたら火を止め、最後に白ゴマを掛けます。
7. かき混ぜて器に盛ったら出来上がりです。

今回は、鶏ひき肉150gに対して、茶葉5gを入れて作りました。お好みで、茶葉の量は調節して作ってみてください。

そのまま食べても、ご飯に乗せて食べても美味しい、小松菜と茶葉入りで、ちょっと大人の味の鶏そぼろ。ご飯に載せて、上からお茶やお湯を掛けてお茶漬けにしても美味しいです。作り方は、材料をすべてフライパンに入れて混ぜるだけで簡単です。ぜひ作ってみてください。

