

茶殻の天ぷら

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



材料（作りやすい分量）

- ・茶殻 … 適量
- ・てんぷら粉 … 大さじ2※
- ・水 … 大さじ3※
- ・サラダ油 … 適量

※茶殻の量によって、量を調整する

作り方

- ① 茶殻の水分を切っておく。
- ② てんぷら粉を水で溶き、①を加えて混ぜる。
- ③ サラダ油を 150 度から 160 度に温め、②を入れて形を整えながら、カリッとするまで揚げる。

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



お茶を飲んだ後の茶殻は、捨ててしまいがちですが、おいしい一品を作ることができます。無駄なく活用してみましょう。

残った唐揚げの親子丼

柴田町ホームページにはヘルスメイトが
考案したレシピ集を掲載しています。
QRコードよりご覧ください



(1人当たり)エネルギー:516kcal 食塩相当量:2.7g

ヘルスメイトからのワンポイントアドバイス



残った唐揚げにひと手間加えることで、
ボリュームたっぷりの1品が出来上がります。

材料 (2人分)

- | | |
|---------------|-------------|
| ・唐揚げ …4個 | ・Aしょうゆ…大さじ1 |
| ・玉ねぎ …1個 | ・A料理酒 …大さじ1 |
| ・卵 …2個 | ・Aみりん …大さじ1 |
| ・かいわれ菜…1/2パック | ・A砂糖 …小さじ1 |
| ・ごはん …300g | ・A水 …100ml |
| ・紅ショウガ…適量 | |

作り方

- ① 唐揚げは3~4等分に切る。玉ねぎは5mm程度の厚さにくし切りにする。
- ② 卵は溶き、かいわれ菜の半分を入れて混ぜ合わせておく。
- ③ フライパンに玉ねぎと Aを入れて火にかける。玉ねぎが柔らかくなったら、唐揚げを入れて、②を上からかける。卵が半熟の状態になったら火を止める。
- ④ 器にご飯を盛り、③をのせる。上に、かいわれ菜の残り半分とお好みで紅ショウガをのせる。

プラス
もう1品!

玉ねぎ皮のお茶 (写真右上)

使用した玉ねぎの皮と水を鍋に入れ、10分間煮出すだけで、お茶になります。