



献立名

茶飯 (ちゃめし)

材料(4人分)

- 米 2合
- 酒 大さじ1
- 塩 小さじ1/2
- 濃いめにいれたお茶 1カップ

- ※お茶で炊いたご飯を茶飯と呼びます。お茶どころ静岡ならではの料理です。

- ※お茶は茶葉でいれてもお茶パックでもOK!

作り方

- ①濃いめにいれた茶は冷ましておく。
- ②米を研いでおく。
- ③研いだ米に①の茶と酒、塩を加え、規定量になるまで水を加える。
- ④通常通りに炊く。



給食の献立例
茶飯、牛乳
静岡おでん
みそ汁

エネルギー	271kcal
たんぱく質	4.8g
脂質	0.7g
カルシウム	9mg
塩分	0.5g
(子ども一人分)	