



※写真はイメージです。

冷やし茶づけでアレンジメニュー

冷やしかつおのたたき茶づけ

材 料 (1人分)

お茶づけ海苔	1小袋
かつおのたたき	適量
生姜	適量
みょうが	適量
ごはん	100g
冷水	150ml

作り方

1. かつおのたたきを薄く食べやすい大きさに切る。
2. 炊いたご飯を水洗いし、ぬめりと粗熱をとる。
3. 水洗いしたご飯を茶わんに盛り、「お茶づけ海苔」を1小袋かけ、冷水を注ぎ、冷やし茶づけを作る。
4. その上にかつおのたたきと生姜、みょうがをのせてできあがり。