かごしま茶飯

(材料·4人分)

緑茶 小さじ1・1 / 2

米 1.5合

水 300ml

酒 大2

塩 0.8g

(作り方)

- 1. 緑茶は、ミルやすり鉢で細かくすりつぶす。
- 2. 米を30分浸水させる。 酒、塩、緑茶を入れ、炊飯器 で炊飯する
- 3. 炊飯後は、切るように混ぜ、3分程度蒸らす。





管理栄養士によるクッキング講座【令和7年9月27日(土)公益社団法人鹿児島県栄養士会】