



# MIYA もったいないレシピノート



～出がらしの緑茶を使って～

## しっとりおいしい緑茶のふりかけ



### 材 料

- ・ 緑茶（出がらし）
- ・ 生ひじき
- ・ お好きな味付け  
（たまご味ふりかけ、しょう油、めんつゆなど）



### POINT

しっとり感と緑茶のかがりが白いごはんに合います。  
ひじきを加えたことで栄養価がアップしています。

### 作 り 方

- 1 出がらしの緑茶と生ひじきをフライパンでゆっくり弱火で炒め水分をとばす。

（写真映えるように、たまご味ふりかけを加えて和えましたが、しょう油味でもめんつゆでもOK）



### 「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった  
ない  
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。