

# 愛と智と「美味」と！

今回のテーマは「お茶」

【今回のメニュー】  
梅干と鶏ささみの  
緑茶うどん・そば



## ◆ 材料 4 人分 ◆

- ・うどん、もしくはそば …… 4人分
- ・梅干 …… 4個
- ・鶏ささみ …… 80グラム
- ・小松菜 …… 2茎
- ・長ねぎ …… 適量
- ・みょうが …… 適量
- ・いりごま …… 適量
- ★抹茶 …… お好みで

\* < 麺つゆ >

- ・緑茶 …… 400ml  
(ペットボトルの緑茶でも可)
- ・白だし …… 100ml
- ・水 …… 800ml

## ◆ 作り方 ◆

- ① 梅干は種を取り、鶏ささみは沸騰したお湯で茹で、食べやすい大きさにほぐす。  
小松菜は沸騰したお湯で茹で、4cm幅に切る。
  - ② 長ねぎは薄く斜めに、みょうがは千切りにする。  
長ねぎとみょうがを混ぜ合わせ、水にさらす。
- ★この時、水にさらし過ぎないように注意！
- ③ 鍋に\* < 麺つゆ >を入れ、火にかけ一煮立ちさせて味を調える。
  - ④ うどん(もしくはそば)を茹でる。
  - ⑤ 器に③の麺つゆとうどん(もしくはそば)を盛り付ける。  
①と②の具をトッピングして出来上がり。

★仕上げに抹茶をふりかけるとより、お茶の風味が感じられます！