

# 煎茶みそ



エネルギー  
40kcal

たんぱく質  
0.6g

塩分  
0.3g

## 材料（6人分）

煎茶	大さじ2
みそ	大さじ1
⑦ 砂糖	大さじ2
サラダ油	大さじ1

## 【作り方】

- ① 茶がらを絞っておく
- ② ⑦と①を合わせ、弱火で練りあげる。

- ◎ 分量は正味重量（皮・殻や骨を除いたもの）で示しました。
- ◎ 1カップ=200ml、大さじ1=15ml、小さじ1=5ml です。



普段捨ててしまいがちな茶殻にも栄養が豊富に含まれています。  
茶殻を活用することで、食品ロスの削減にもつながります。