

## 今月のおすすめメニュー（中学校 20 日、小学校 21 日実施）

### メニュー

- ・牛乳
- ・お茶の葉チャーハン
- ・魚とカシューナッツの炒めもの
- ・もずくスープ
- ・りんご

11 月のおすすめメニューはこちらです！お茶の葉チャーハンは、静岡県産の茶葉を使用しました。茶葉を丸ごと調理することで、お茶の栄養を余すことなく摂取できます。



### 「お茶の葉チャーハン」(4人分)

#### (材料)

- |        |          |
|--------|----------|
| ・ご飯    | 4人分      |
| ・卵     | 3個       |
| ・塩     | 少々       |
| ・油     | 小さじ1     |
| ・ウィンナー | 4本       |
| ・むき枝豆  | 20g      |
| ・茶     | 茶さじ1     |
| ・塩     | 小さじ1/2   |
| ・こしょう  | 少々       |
| ・しょうゆ  | 小さじ1と1/3 |

#### (作り方)

1. 枝豆をゆでて、ウィンナーは5mm幅に切っておく。
2. 卵に塩を混ぜて炒り卵を作る。
3. お茶の葉は、ひたひたの水につけて戻す。
4. ウィンナーと3を炒め、塩、こしょう、しょうゆで味をととのえる。
5. ごはんを炒め、1.2.3.4を加えて仕上げる。



レシピを紹介！！