

## 奈良茶飯

～お坊さんの長生きの秘訣が分かるかも！～

- 【材料】 4人分と下準備
- |                   |      |                     |
|-------------------|------|---------------------|
| 米・・・・・・・・・・・・・・・・ | 200g | } 合わせて洗い、ざるに上げておく。  |
| もち米・・・・・・・・・・・・   | 36g  |                     |
| 大豆水煮・・・・・・・・・・    | 100g |                     |
| しょうゆ・・・・・・・・・・    | 6g   |                     |
| 塩・・・・・・・・・・・・・・   | 2.4g |                     |
| 番茶又はほうじ茶・・・・      | 5.2g | 香りよく入れて必要な水分量を用意する。 |

【作り方】

洗った米、大豆水煮、しょうゆ、塩、茶の湯を入れて炊飯する。  
 蒸らしたらさっくりと混ぜて茶碗に盛って供する。  
 大豆は煎ったものを使うと香りが良い。  
 また、節分の炒り豆や大豆水煮を使うと簡単に出来る。  
 茶飯は、東大寺や興福寺の修行僧が食べていたのが始まりと言われている。  
 お茶の生理的効用も色々言われ、不足勝ちの大豆も摂れる郷土食です。

1人分栄養価

| エネルギー   | たんぱく質 | 脂質   | カルシウム | 鉄     | 食物せんい | 食塩相当量 |
|---------|-------|------|-------|-------|-------|-------|
| 256kcal | 8.0g  | 2.8g | 22mg  | 1.0mg | 2.0g  | 0.8g  |

### 葛城市食品群別摂取率 魚介類

