

ペットボトルのお茶 de 玉ねぎまるごと茶飯

ごはんちゃんさん考案



●材料(4人分)●

無洗米 …2合

玉ねぎ …1個(250g)

油揚げ …2枚(60g)

ペットボトル(ほうじ茶) …1本(500ml)

顆粒かつおだし …大さじ1

●作り方●

- ① フライパンまたは浅めの鍋に無洗米を入れ、ペットボトルのほうじ茶を加え、30分漬けておく。
- ② ①に顆粒かつおだしを加え、刻んだ油揚げと皮をむいた玉ねぎを丸ごと乗っける。
- ③ フタをして炊飯する。炊きあがれば10分蒸らす。しゃもじで玉ねぎをほぐして全体を混ぜ合わせて完成。

●考案者のコメント●

すべての材料を混ぜて炊くだけ。玉ねぎの甘みが食欲をそそります。

ほのかに香るほうじ茶が癒しの時間を運んでくれる素朴なご飯です。