

明太子茶漬け

材料) 2人分

白ご飯1膳分 150gほど

明太子 20g

好みのお茶適量 (熱湯 350cc、緑茶の茶葉 5g)

日本酒小さじ 1/2

わさび (チューブ) 適量

ゆかり適量

ぶぶあられなければいりごま

きゅうりのさいの目、わさび菜、お漬物など適量



作り方)

1. ご飯を2等分に分けて丸いかたちにまとめる。クッキングシートを引いたフライパンや、テフロン加工のフライパンで油を引かずに片面5分ほどかけてこんがり焼き、お椀に盛る。
2. 明太子をボウルに入れ、お酒、わさびを加えてよく混ぜ、1の上に置く。
3. 2の上から好みのお茶を注ぐ。
4. ゆかり、ぶぶあられ、青みのものを添える。