

お茶がら入りつくね

〔材料〕

鶏ひき肉	200g
お茶がら	30g
しいたけの軸	5本
酒	大さじ1
塩	少々
しょうが汁	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
水	100ml
しょうゆ	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
和風だし	小さじ1/4
片栗粉	小さじ1/2



〔作り方〕

- ① お茶がらとしいたけの軸は細かく刻んでおく。
- ② 鶏ひき肉、お茶がら、酒、塩、しょうが汁、片栗粉をよく混ぜる。
- ③ ②を6等分し、小判型に形を整え、油小さじ1を熱したフライパンで3分ほど焼く。
- ④ 焼き目が付いたら裏返し、ふたをして5分ほど焼く。
- ⑤ たれの材料を入れ、とろみがつくまで煮つめる。

緑茶の成分である**ビタミンC**や**カテキン**は、水に溶け出すため、お茶として飲めば摂ることが出来ますが、水に溶け出さない成分は茶葉に残ります。茶葉にはニンジンの**2倍**、ほうれん草の**3倍のβカロテン**や、ニンジンの**162倍のビタミンE**が残っているので、緑黄色野菜不足の時に茶葉を食べると、ビタミンの摂取ができます。しっかり乾燥させた茶がらを粉末にすれば、おにぎりに混ぜたり、ケーキの生地に混ぜたりも出来ます。1日大さじ1/2～1杯で十分な**カテキン**がとれ、生活習慣病予防に効果があります。