



5月分給食予定献立表

鹿屋市立北部学校給食センター

※ 材料、天候、その他の都合により献立の変更をする場合があります。

| 日(曜) | 1日(月) | 2日(火) | 献立表の見かた | 3日(水) | 4日(木) | 5日(金) |
|--------------------|---|---|---|--|-----------|-----------|
| こんだてめい | ⑤柏餅 ④鹿屋茶入りそばろふりかけ ②白ごはん ③さつきおでん | ④小魚と大豆のごまからめ ②白ごはん ③豆腐の中華煮 | ④ 献立には番号がついています。その料理に使われて ② ③ | 憲法記念日 | みどりの日 | こどもの日 |
| 今日の献立について | 今日は、5月5日の端午の節句にちなんで「柏餅」が登場します。柏餅は、上新粉を使った「あん餅」を大きなかしの葉っぱで包んだものです。かしは、新芽が育つまでは古い葉が落ちないことから「子孫繁栄」につながるかとされる縁起の良い植物です。 | 豆腐は、江戸時代の頃から食べられていて、庶民の貴重なたんぱく源でした。豆腐が生まれた中国では、豆腐の「腐」は、「液状の物が集まって、固形物になったやわらかいもの」をさしています。 | 今日の給食のねらいや、栄養のことなど、みなさんに伝えたいことが書いてあります。 | <div style="border: 1px dashed gray; padding: 10px;"> <h2 style="text-align: center;">端午の節句</h2> <p>5月5日に行われる節句で、大昔の中国の厄よけの行事と、日本の田植えに関係する女性のお祭りが結びついたものといわれています。江戸時代になると、男の子の成長を祝う行事となりました。</p> <p>菖蒲(しょうぶ)の節句ともいわれ、菖蒲湯(しょうぶゆ)に入ったり、こいのぼりや武者人形を飾ったり、ちまきやかしわもちを食べたりします。</p> </div> | | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③とりにく ちくわ 厚揚げ ④ぶたひき肉 卵そばろ ⑤小豆 2群 ①牛乳 | ③ぶた肉 豆腐 ④大豆 ①牛乳 ④煮干し | 魚・肉・卵・豆・豆製品 牛乳・乳製品・小魚・海そう | | | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④せん茶 4群 ③たけのこ こんにやく ④枝豆 しょうが | ③にんじん 小松菜 たら ③玉ねぎ きくらげ しいたけ しめじ しょうが | 緑黄色野菜(色のこい野菜) その他の野菜・果物・きのこ類 | | | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤米粉 水あめ 6群 ④油 | ②米 ③でん粉 ④さとう ③ごま油 ④油 ごま | こく類・いも類・さとう 油脂(油類)・種実類 | | | |
| その他調味料 | ③かつお節(だし) ③④しょうゆ 酒 みりん ⑤塩 | ③とりがらスープ 中華だし しょうゆ 酒 ③④しょうゆ ④みりん | だしや調味料など | | | |
| 栄養価 | 小学生 689 kcal 28.8 g 2.0g 中学生 855 kcal 35.8 g 2.6g | 小学生 582 kcal 29.3 g 1.4g 中学生 740 kcal 36.4 g 1.7g | 小学生 エネルギー たんぱく質 塩分 (kcal) (g) (g) | | | |
| 家庭でとってほしい食品 | 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 種実類 | 魚 卵 乳製品 海そう 果物 いも類 | 家庭でとりましょう | | | |

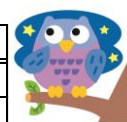
| 日(曜) | 8日(月) | 9日(火) | 10日(水) | 11日(木) | 12日(金) |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| こんだてめい | ④磯モックス ②白ごはん ③がんとどきの煮物 | ④マスカットゼリーのフルーツポンチ ②コッパン スパゲティ | ④揚げ魚の野菜あんかけ ②麦ごはん ③豚汁 | ④キャベツとアーモンドのソテー ②コッパン ③クリームシチュー | ④春雨と野菜のナムル ②麦ごはん ③中華丼の具 |
| 今日の献立について | がんとどきは、くずして水分をきった豆腐に、にんじんの野菜をまぜて油で揚げたものです。今日は、がんとどきが主役の煮物です。たっぷりのだし汁で煮ているため、噛むとじゅわ〜と出汁が出てきます。味わって食べてください。 | みなさんは、ナポリタンがどこで生まれた料理か知っていますか？実は、日本で生まれた料理です。第二次世界大戦後、横浜で生まれた料理と言われています。給食では、玉ねぎ、ウインナーなどの具材に加え、チーズやスキムミルクでまろやかに仕上げます。 | 今日の揚げ魚の野菜あんかけに使用している魚は「さば」です。さばは、「青魚の王様」と呼ばれるほど、栄養価が高く、健康によいとされるDHA(ディー・エイチ・イー)やEPA(イー・ピー・イー)が多く含まれています。 | アーモンドは、お菓子によく使われるナッツです。ビタミンEが豊富に含まれています。ビタミンEは、活性酸素から体を守り、老化を予防してくれると言われています。よく噛んで、アーモンドの香ばしさを味わってください。 | ナムルは、韓国で定番の家庭料理です。ナムルは、もやしなどの野菜を調味料とごま油で和えたものです。日本では、ピピンバの具に使われるものとして有名ですが、韓国では、食事前のおかずとして欠かせないものです。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③とりにく がんもどき(豆腐) ④かつお節 2群 ①牛乳 ④煮干し 塩昆布 | ③ウインナー とり肉 ①牛乳 ③チーズ スキムミルク | ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ ④さば ①牛乳 | ③とりにく 白いんげん豆 ④ベーコン ①③牛乳 ③チーズ スキムミルク | ③ぶた肉 うずら卵 ①牛乳 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③がんとどき(にんじん) にんじん さやいんげん 4群 ③だいこん たけのこ こんにやく しょうが | ③にんじん ピーマン トマト ③玉ねぎ しめじ にんにく しょうが ④パイン もも みかん ナタデココ マスカットゼリー(マスカット果汁・りんご果汁) | ③葉ねぎ ③④にんじん ④ピーマン ③だいこん ごぼう こんにやく しょうが ④玉ねぎ えきたけ | ③ブロッコリー ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ ④キャベツ コーン | ③チンゲン菜 ③④にんじん ④小松菜 ③玉ねぎ 白菜 たけのこ きくらげ しょうが ④大豆もやし コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③がんとどき(でん粉) ③④さとう 6群 ③がんとどき(油) ④ごま油 ごま | ②コッパン ③スパゲティ ④マスカットゼリー(さとう) ③油 オリブオイル | ②米 麦 ③じゃがいも ④でん粉 さとう ③④油 | ②コッパン ③じゃがいも ③油 ④アーモンド ごま油 | ②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ④緑豆春雨 ③④ごま油 ④ごま |
| その他調味料 | ③しょうゆ かつお節(だし) みりん ④酢 | ③塩 ケチャップ ウスターソース ゼラチン しょうゆ | ③④かつお節(だし) ④しょうゆ カレー粉 | ③アレルゲンフリーホワイトルウ とりがらスープ ワイン ③④コンソメ 塩 しょうゆ ④しょうゆ | ③酒 中華だし 塩 ③④しょうゆ ④酢 |
| 栄養価 | 小学生 566 kcal 29.2 g 1.7g 中学生 717 kcal 36.1 g 2.2g | 小学生 653 kcal 25.9 g 1.9g 中学生 807 kcal 31.5 g 2.5g | 小学生 607 kcal 36.1 g 1.8g 中学生 772 kcal 44.1 g 2.2g | 小学生 613 kcal 28.8 g 2.7g 中学生 738 kcal 34.7 g 3.2g | 小学生 595 kcal 24.3 g 1.9g 中学生 757 kcal 29.7 g 2.4g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 果物 きのご類 いも類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種実類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 種実類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 | 魚 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きのご類 いも類 |

| 日(曜) | 15日(月) | 16日(火) | 17日(水) | 18日(木) | 19日(金) |
|--------------------|--|---|---|---|--|
| こんだてめい | ④切干大根の甘酢和え ③新じゃがいもの ②白ごはん カレーそぼろ煮 | ④野菜のマヨソテー ③コーンポタージュ ②コッパン | ④ヤンコムチキン ③もずくスープ ②麦ごはん | ⑤いちごジャム ④ちくわのお茶揚げ ③五目うどん ②コッパン | ④野菜のさっぱり和え ③親子どんぶりの具 ②麦ごはん |
| 今日の献立について | 切干大根は、大根を細切りにして、天日干しにしたものです。乾燥させることで、甘みやうま味が増して歯ごたえのある食感になります。乾燥させているため、水分がぬげ、その分栄養がギュッと詰まっています。 | 給食でよく登場するコーンは、サラダ、スープ、ソテーという様々な料理に使えます。とうもろこしは、穀物として食べる乾燥したものと、野菜として食べるみずみずしいものがあります。私たちがよく食べるのは、野菜として食べるスイートコーンです。 | ヤンコムチキンは、韓国のフライドチキンです。「ヤンコム」という甘辛いソースをフライドチキンにからめたもので、韓国では老若男女問わず人気があります。給食では、コチジャンやケチャップ、しょうゆ、さとうなどを使い、食べやすくしています。 | 今日は、鹿屋産のお茶を使用した、ちくわのお茶揚げです。お茶の渋みのもとにはカテキンという成分で、発がんを抑える作用やウイルスから身を守る作用、むし歯予防作用、口臭予防作用など多くの効果があるとされています。 | みなさんは、卵の新鮮さを割らずに見分ける方法を知っていますか？水100mlに、食塩10gを溶かした食塩水に割らずに卵を入れると、新しい卵は下に沈み、古い卵は上に浮かびます。これは比重の違いによるものです。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶたひき肉 大豆 ちくわ 2群 ①牛乳 | ③とり肉 ベーコン ④まぐろフレーク ①③牛乳 | ③ベーコン 豆腐 ④とり肉 ①牛乳 ③もずく | ③とり肉 油揚げ さつま揚げ ④ちくわ ①牛乳 | ③とり肉 卵 かまぼこ 高野豆腐 ①牛乳 |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③さやいんげん ④④にんじん 4群 ③玉ねぎ こんにゃく しょうが ④切干大根 きゅうり | ③パセリ ③④にんじん ④ブロッコリー ③玉ねぎ ④コーン ④ごぼう | ③にんじん チンゲン菜 ③玉ねぎ きくらげ ④しょうが にんにく | ③にんじん 葉ねぎ 小松菜 ④せん茶 ③玉ねぎ えのきたけ しいたけ ⑤いちご りんご | ③葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③玉ねぎ しいたけ ④もやし コーン レモン果汁 |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③じゃがいも でん粉 ③④さとう 6群 ③油 ④ごま | ②コッパン ③じゃがいも ③マーガリン(乳ぬき) ④油 ごま | ②米 麦 ④コチジャン(麦芽エキス) ④でん粉 さとう ③④ごま油 ④油 ごま | ②コッパン ③うどん ④小麦粉 ⑤水あめ さとう ④油 | ②米 麦 ③でん粉 ③④さとう ③油 ④ごま ごま油 |
| その他調味料 | ③カレー粉 みりん 酒 かつお節(だし) ③④しょうゆ ④酢 | ③とりガラスープ アレルゲンフリーホワイトル コンソメ ③④塩 こしょう ④しょうゆ ノンエッグマヨネーズ | ③とりガラスープ 中華だし ④しょうゆ ④酒 コチジャン ケチャップ みりん 酢 | ③酒 みりん しょうゆ かつお節・昆布(だし) | ③酒 みりん かつお節(だし) 塩 ③④しょうゆ ④酢 |
| 栄養価 | 小学生 586 kcal 24.7 g 2.0g 中学生 743 kcal 30.1 g 2.4g | 小学生 664 kcal 27.2 g 1.8g 中学生 817 kcal 33.3 g 2.3g | 小学生 609 kcal 24.4 g 2.0g 中学生 776 kcal 30.3 g 2.5g | 小学生 659 kcal 27.6 g 2.8g 中学生 768 kcal 32.6 g 3.2g | 小学生 601 kcal 27.3 g 2.3g 中学生 766 kcal 33.3 g 3.0g |
| 家庭でとってほしい食品 | 卵 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 | 卵 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 果物 きご類 いも類 | 卵 豆 乳製品 小魚 海そう いも類 種類類 | 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 |

| 日(曜) | 22日(月) | 23日(火) | 24日(水) | 25日(木) | 26日(金) |
|--------------------|---|---|--|---|--|
| こんだてめい | ④ごま和え ③豚肉と ②白ごはん 厚揚げのみそ煮 | ④ツナたまサンドの具 ③ポークピーズ ②食パン | ④かつおのごまソース ③のつべい汁 ②白ごはん | ⑤マーシャルピーズ ④わかめサラダ ③ミートボールの酢豚風 ②コッパン | ④チキンドリア風 ③ジュリアンスープ ②チキンライス |
| 今日の献立について | ごまは、仏教伝来とともに日本に伝えられたとされており、奈良時代には、ごまからしぼったごま油を料理に使っていました。ごまは、半分以上が脂質で、不飽和脂肪酸が豊富です。そのため、血中コレステロールを下げ、動脈硬化予防に役立ちます。ごまの香りを楽しみましょう。 | 今日のポークピーズには、3種類の豆が使われています。ガルバンゾーは、「ひよこ豆」のことで、レッドキドニーは外国産の赤いんげん豆のことで、マローファットピーズは、外国産の青えんどう豆のことで。 | のつべい汁は、日本各地に伝わる料理で、地域によっての呼び名は違っています。野菜やこんにゃく、油揚げなどをだし汁で煮て、しょうゆや塩で味付けし、最後にとろみをつけます。ももとは、お寺で作られていた、くず粉でとろみをつけた料理ですが、給食では片栗粉でとろみをつけています。 | みなさんは、海の中でのわかめの色を知っていますか？なんと茶色です。熱を加えると緑色になります。私たちが普段食べているものは、一度熱を加えたものなので緑色をしています。わかめは食物繊維が豊富に含まれています。 | 今日はセルフで完成させるチキンドリアです。チキンライスにホワイトソースのチキンドリアの具をのせて完成させましょう。仕上げにチーズをかけて、オーブンで焼きたいのですが、給食ではソースの中に溶け込めています。 |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ③ぶた肉 厚揚げ 麦みそ 赤みそ 2群 ①牛乳 | ③ぶた肉 ガルバンゾー レッドキドニー マローファットピーズ ④まぐろフレーク 卵 ①牛乳 ②食パン(乳) | ③豆腐 油揚げ ④かつお ①牛乳 | ③ミートボール(とり肉・ぶた肉) うずら卵 ⑤大豆 ①牛乳 ④わかめ ⑤脱脂粉乳 | ③ベーコン ④とり肉 ①④牛乳 ④スキムミルク チーズ |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③さやいんげん ③④にんじん ④ほうれん草 4群 ③だいこん ごぼう こんにゃく しょうが ④キャベツ きゅうり もやし | ③トマト ③④にんじん ④パセリ ③にんにく 枝豆 ③④玉ねぎ | ③にんじん 小松菜 ④パプリカ ピーマン ③ごぼう こんにゃく | ③ミートボール(玉ねぎ) 玉ねぎ たけのこ しいたけ ④きゅうり キャベツ | ③えのきたけ キャベツ ③④玉ねぎ ④しめじ コーン |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③さといも 黒砂糖 ④さとう 6群 ③油 ④ごま | ②食パン ③じゃがいも さとう ③④油 | ②米 ③さといも ③④でん粉 ④さとう ④油 ごま | ②コッパン ③じゃがいも でん粉 ミートボール(でん粉・水あめ) ③④⑤さとう ③④ごま油 ④⑤油 | ②米 さとう ②④油 ④マーガリン(乳ぬき) |
| その他調味料 | ③焼酎 ③④しょうゆ ④みりん 酢 | ③ワイン アレルゲンフリーハヤシルウ ケチャップ ウスターソース コンソメ ③④塩 こしょう ④ノンエッグマヨネーズ | ③塩 かつお節・昆布(だし) ③④みりん しょうゆ ④こしょう ⑤ココアパウダー 塩 | ③ケチャップ 中華だし ③④しょうゆ 酢 ④こしょう ⑤ココアパウダー 塩 | ②チキンエキス ビーフエキス ②③④塩 ③しょうゆ ③④とりガラスープ コンソメ こしょう |
| 栄養価 | 小学生 619 kcal 25.7 g 2.3g 中学生 788 kcal 31.7 g 2.7g | 小学生 614 kcal 26.2 g 2.6g 中学生 794 kcal 33.3 g 3.4g | 小学生 623 kcal 27.0 g 2.1g 中学生 791 kcal 33.4 g 2.7g | 小学生 585 kcal 22.0 g 2.4g 中学生 731 kcal 26.5 g 3.2g | 小学生 566 kcal 22.4 g 2.7g 中学生 714 kcal 27.3 g 3.5g |
| 家庭でとってほしい食品 | 魚 卵 豆 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 | 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 きご類 種類類 | 肉 卵 豆 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きご類 | 魚 豆製品 小魚 果物 種類類 | 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 果物 いも類 種類類 |

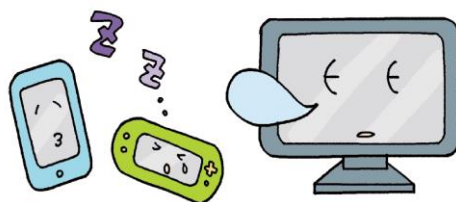
※今月のデザート等の納品日、品名、納入業者、後片づけについては、下表のとおりです。(検収をよろしくお願いいたします。)

| 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ | 日(曜) | 品名 | 納入業者 | 後片づけ |
|-------|--------|--------|------|-------|----------|--------|------|
| 1(月) | 柏餅 | 業者 | 学校 | 25(木) | マーシャルピーズ | 給食センター | 学校 |
| 18(木) | いちごジャム | 給食センター | 学校 | | | | |



| 日(曜) | 29日(月) | 30日(火) | 31日(水) | 食卓のおとも? |
|--------------------|---|--|---|---------|
| こんだてめい | ④こんにゃくサラダ ②白ごはん ③ポークカレー | ⑤ブロッコリー ④鶏肉の味噌マヨ焼き ②コッパン ③ミネストローネ | ④ビビンバの具 ②麦ごはん ③水ぎょうざのスープ | |
| 今日の献立について | こんにゃくの原料は、「こんにゃくいも」です。こんにゃくいもは、他のいもと違って成長するのに3年かかります。大きい物で直径30cmになります。こんにゃくは、日本人が不足しがちな食物繊維が豊富に含まれています。 | ミネストローネは、イタリアの代表的なスープです。ミネストローネには、「具だくさん」「ごちゃ混ぜの」という意味があり、新鮮な野菜をたっぷり入れたトマト味のスープです。イタリアでは、ちょうど日本人のみそ汁のように、毎日食事にたされることが多いです。 | ビビンバは、肉や野菜、卵や山菜など、ごはんと一緒にたくさん食材を食べる韓国料理です。炭水化物、たんぱく質、食物繊維など栄養素をバランスよくとることができ、好みによって具材や味付けを変えられるため、幅広い年代に人気です。 | |
| おもに体をつくるものになる食品 | 1群 ②ぶた肉 2群 ①牛乳 ③スキムミルク チーズ | ③ベーコン ガラムソープ レッドキドニー マローファットピース ④とり肉 麦みそ ①牛乳 | ③水ぎょうざ(ぶた肉・とり肉) ④ぶた肉 錦糸卵 ①牛乳 | |
| おもに体の調子を整えるものになる食品 | 3群 ③④にんじん 4群 ③にんにく 玉ねぎ 枝豆 ブルーン ④こんにゃく キャベツ コーン きゅうり | ③にんじん パセリ トマト ⑤ブロッコリー ③玉ねぎ にんにく | ③水ぎょうざ(ねぎ) 葉ねぎ ③④にんじん ④ほうれん草 ③水ぎょうざ(キャベツ・しょうが) 白菜 きくらげ ④白菜キムチ ④しょうが にんにく 大豆もやし | |
| おもにエネルギーのもとになる食品 | 5群 ②米 ③じゃがいも ④さとう 6群 ③油 ④オリーブオイル | ②コッパン ③じゃがいも ③④⑤さとう ⑤オリーブオイル | ②米 麦 ③水ぎょうざ(小麦粉) ④さとう ③水ぎょうざ(油) ③④ごま油 ④油 ごま | |
| その他調味料 | ③カレー粉 ワイン アレルゲンフリーカレーフレーク ケチャップ ウスターソース ③④塩 こしょう ④しょうゆ 酢 | ③コンソメ とりガラスープ こしょう 塩 ③④⑤しょうゆ ④みりん 酒 ノンエッグマヨネーズ ⑤酢 | ③とりガラスープ 中華だし 酒 こしょう ③④しょうゆ | |
| 栄養価 | 小学生 653 kcal 25.6 g 2.5g 中学生 831 kcal 31.8 g 3.0g | 小学生 600 kcal 25.4 g 2.9g 中学生 735 kcal 30.8 g 3.8g | 小学生 577 kcal 24.6 g 2.1g 中学生 735 kcal 30.2 g 2.6g | |
| 家庭でつってほしい食品 | 魚 卵 豆 豆製品 小魚 海そう 緑黄色野菜 きのこと類 種実類 | 魚 卵 乳製品 小魚 海そう その他の野菜 果物 きのこと類 種実類 | 魚 豆 豆製品 乳製品 小魚 海そう 果物 いも類 | |

食べる前に電源OFF



食事中にテレビがついていたり、スマホやゲームをやっていたりしませんか？ 食事に集中できずしっかり味わえなくなり、楽しい会話もなくなってしまいます。食事前に電源を切りましょう。



食育だより

おうちで作ってみませんか？ ～お茶メニュー～

「夏も近づくと八十八夜〜♪」という茶摘み歌を知っていますか？八十八夜は、立春から数えて88日目のことで、今年は5月2日です。この時期に新茶の収穫が行われます。冬の寒さの中で養分を蓄えたお茶の新芽は栄養分もうま味も多く、「新茶を飲むと長生きできる」と言われています。そこで、今回は5月の給食に登場するお茶を使ったメニューをご紹介します。

【 お茶入りそぼろふりかけ 】

お茶をふりかけにしてみました！

【材料（1人分）】

- 豚ひき肉 20g
- 卵そぼろ 25g
- にんじん 6g
- 枝豆 4g
- 煎茶 0.3g
- しょうが(おろしたもの) 0.3g
- 油 適量
- 中双糖 1.9g
- みりん 0.8g
- 酒 0.5g
- うすくち醤油 2.5g

【作り方】

- 卵そぼろを作る。
- にんじんは、細かく切る。
- 油で豚ひき肉、しょうがを炒める。酒を入れる。
- にんじんを炒め、調味料(中双糖、みりん、しょうゆ)を入れる。
- 枝豆、煎茶をいれ、卵そぼろを混ぜ合わせて仕上げる。



【 ちくわのお茶揚げ 】

新茶の色と香りをまるごと味わいましょう！

【材料】

- ちくわ 5本
- 薄力粉 20g
- 煎茶 2g
- 水 50g
- 揚げ油 適量

【作り方】

- ちくわは斜め半分に切る。
- 薄力粉にお茶を混ぜ、水を加減しながら入れ、天ぷら衣を作る。
- ちくわに衣をつけ、油で揚げる。

○おいしい緑茶の入れ方○

一人分は、茶葉2g(小さじ1)、湯100mlが目安

- 急須に人数分の茶葉を入れる。



- やかんに水を入れて火にかけ、湯を沸かす。



- ②を少し冷まして急須に注ぎ、1分蒸らす。



- ④濃さが同じになるように少しずつ順番に注ぐ。



みなさんが住んでいる「かのや」でもおいしいお茶がつくられています。

