

★茶葉を使った料理★

富士宮市健康づくり食生活推進協議会

●ほうじ茶飯

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
精白米	260g		①お米をとき、水出したほうじ茶で炊く (オリーブオイルを小さじ半分入れると炊き上がったときにしゃもじにご飯がくっつかない)
ほうじ茶浸出液	280g		
塩	1g		
(1人分)			
エネルギー	231 kcal		
たんぱく質	4.0 g		
脂質	0.6 g		
食物繊維	0.3 g		
塩分	0.2 g		

●グリーンティーの水まんじゅう

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
片栗粉	18g	大さじ2	①鍋に、片栗粉・グリーンティー・水を入れ、中火にかけ、しゃもじ等で休まずかき混ぜる
グリーンティー	12g	大さじ2	
水	180cc		②沸騰し、透明にクタクタとなってきたら火から下ろす
餡	60g		③ラップに4等分し、4等分した餡を1つずつ中央に入れる ④茶巾絞りのようにラップをしぼり丸めて形を整え、冷蔵庫で冷やし固める
(1人分)			
エネルギー	63 kcal		
たんぱく質	0.9 g		
脂質	0.1 g		
食物繊維	0.9 g		

●お茶目とんかつ

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
豚ロース薄切り	20g × 8枚		①梅肉・茶殻・削り節・しょうゆを混ぜ、豚肉の片面に塗って巻く
梅肉	16g		
煎茶茶殻	8g		②小麦粉・溶き卵・パン粉の順につけて、時々ひっくり返しながらかける
削り節(細かいもの)	2g		
しょうゆ	2g	小さじ1/3	③キャベツの千切りとミニトマトを一緒に盛りつける
小麦粉	20g		
溶き卵	20g		
パン粉	30g		
揚げ油	20g		
キャベツ	160g		
ミニトマト	4粒		
ドレッシング	適宜		
(1人分)			
エネルギー	224 kcal		
たんぱく質	11.0 g		
脂質	13.9 g		
食物繊維	1.5 g		
塩分	0.5 g		

●お茶すいとん

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
A 水	70g		①Aのすいとんの材料を混ぜ、スプーンで1口大に落として、茹でて、冷水にさらしておく
小麦粉	80g		
粉茶	5g		
干しいたけ	2g	1枚	②干しいたけは水でもどして干切りにする にんじん・だいこん・さといもはいちょう切りにする ごぼうはさがぎにする 鶏もも肉は1.5cmの角切りにする 油揚げは短冊切りにする かまぼこは薄切りにする こまつなは3cm幅に切る 長ねぎは斜め薄切りにする
にんじん	30g		
だいこん	80g		
さといも	60g		
ごぼう	30g		
鶏もも肉	60g		
油揚げ	20g		
しょうゆ	10g	大さじ1/2強	③以上の材料をだし汁で煮る
かまぼこ	20g		
小松菜	40g		④煮えたら、調味料と残りのすいとんを加えて仕上げる
長ねぎ	30g		
だし汁	520cc		
塩	3g	小さじ1/2強	
(1人分)			
エネルギー	151 kcal		
たんぱく質	8.2 g		
脂質	3.0 g		
食物繊維	3.0 g		
塩分	1.4 g		

●磯和え茶殻入り

材料(4人分)	分量	目安量	作り方
こまつな	60g		①こまつなは3cm幅に切る にんじんは短冊切りにする もやしは洗っておく
にんじん	30g		
もやし	200g		
しょうゆ	16g	大さじ1弱	②こまつな・にんじん・もやしを茹でて、水気をきる
刻みのり	2g		
茶殻	8g		③鍋にしょうゆを入れ加熱し、野菜を入れ、仕上げに刻みのりと茶殻を入れて混ぜる
(1人分)			
エネルギー	28 kcal		
たんぱく質	2.7 g		
脂質	0.8 g		
食物繊維	1.9 g		
塩分	0.6 g		