

お茶を使った給食レシピ（副菜）



お茶ポテトフライ

材料	分量(一人分)	
米油(揚げ油)	3	g
新じゃが芋	40	g
食塩	0.2	g
粉末茶	0.05	g
		g
		g
		g
		g
		g
		g

作り方

- じゃが芋はよく洗い、皮をむいて 1.5cm～2cmの角切りにする。(新じゃがの場合、皮付きで使用できるものは皮付きのままカットする。)
- 流水にさらして、表面のでん粉を落とす。ざるに揚げて、水を切っておく。
- 170℃の油に投入し、6～7分揚げる。
- 塩と粉末茶を混ぜておき、揚がった芋にふりかけてそっと和える。

お茶入りジャーマンポテト

材料	分量(一人分)	
じゃがいも	60	g
ベーコン	10	g
たまねぎ	20	g
油	0.2	g
てん茶	0.1	g
塩	0.25	g
こしょう	0.01	g

作り方

- たまねぎは薄くスライス、じゃがいもは 1cm幅のいちょう切りにする。
- 釜に油を熱し、ベーコンを炒める。たまねぎを加えてよく炒める。
- 同時に、じゃがいもはスチコンで 20 分程度蒸す。(ゆでてもよい)
- ②の釜に、柔らかくなったじゃがいも、塩、こしょう、てん茶を入れて炒める。

ポテト茶ラダ



材 料	分量(一人分)
じゃが芋	45 g
きゅうり	10 g
にんじん	5 g
A 醋	0.22 g
A 塩	0.11 g
A こしょう	0.01 g
A ノンエッグマヨネーズ	6 g
A 粉末茶	0.1 g

作 り 方

- ① じゃがいもはスチコンで蒸し、きゅうり・にんじんはボイル冷却する
- ② Aでドレッシングをつくり、①と和える。