

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

- ① ジャガ芋はよく洗い、皮をむいて 1.5cm～2cmの角切りにする。(新じゃがの場合、皮付きで使用するも
- ② のは皮付きのままカットする。)
- ③ 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。
- ④ 170℃の油に投入し、6～7分揚げる。
- ⑤ 塩と粉末茶を混ぜておき、揚げ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

- ① たまねぎは薄くスライス、じゃがいもは 1 cm幅のいちょう切りにする。
- ② 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。
- ③ 同時に、じゃがいもはスチコンで 20 分程度蒸す。(ゆでてでもいい)
- ④ 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 酢	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 ジャ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。