

# お茶を使った給食レシピ（主菜）



## 鮭のお茶パン粉焼き



材 料	分量(一人分)
鮭切身(生)	60 g
塩麴	2.3 g
黒こしょう	0.02 g
マヨネーズ	3.5 g
粉末茶	0.17 g
にんにく	0.3 g
オリーブ油	4 g
パン粉	6 g
煎茶(深蒸し細かめ)	0.6 g

### 作 り 方

- ① 鮭に下味をつけて30分以上おく。ざるに上げて水分を切る。
- ② ホテルパンにシートを敷いて鮭を並べる。
- ③ にんにくをすりおろして、オリーブ油に混ぜる。パン粉を加えてよく混ぜ合わせ、パン粉全体に油をなじませる。
- ④ ③に煎茶を加えて混ぜる。
- ⑤ 鮭の上に④をのせて広げ、手で軽く押さえる。
- ⑥ 180℃ホットモードで15分焼く。

## あじの茶揚げ



材 料	分量(一人分)
あじ 三枚おろし	30 g
塩	0.2 g
こしょう	0.02 g
小麦粉(ふり粉)	1 g
小麦粉	4.3 g
鶏卵	3 g
抹茶	0.2 g
大豆白絞油	3 g
(材料は小学校用です。)	g

### 作 り 方

- ① あじは塩、こしょうで下味をつける。
- ② 小麦粉、鶏卵、抹茶と水でバター液を作る。
- ③ あじに小麦粉(ふり粉)をして、バター液をつけて油で揚げる。



## さばのほうじ茶煮



材 料	分量(一人分)
さば切身60g	1 切
しょうゆ	4.5 g
上白糖	4.5 g
清酒	2.5 g
本みりん	1.2 g
水	35 g
ほうじ茶	2 g
	g
	g

### 作 り 方

- ① ほうじ茶をだし袋に入れて90℃の湯につけて、20分浸しておく。
- ② お茶の袋を引き上げて、調味料を加える。
- ③ ホテルパンにシートを敷いて、さばを並べる。
- ④ 煮汁をかけ、オープンシートを上から被せる。
- ⑤ 150℃、50%で15分加熱する。(コンビモード)
- ⑥ 魚を取り出して配缶する。
- ⑦ ホテルパンに残った煮汁を鍋に移し煮る。灰汁を取りながら煮詰める。
- ⑧ 配缶した魚に⑦のたれをかける。

## 鶏肉のお茶フリッター

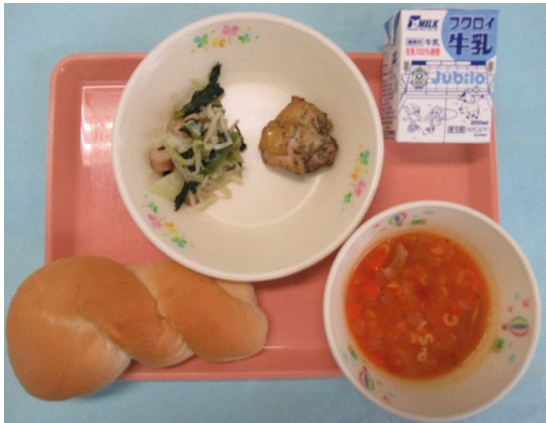


材 料	分量(一人分)
鶏もも肉	25×2 g
清酒	2.0 g
おろし生にんにく	0.1 g
塩	0.25 g
小麦粉	5.5 g
でん粉	0.5 g
水	5.0 g
凍結全卵	5.0 g
粉茶	0.9 g
大豆油	5.0 g

### 作 り 方


- ① 清酒～凍結全卵を混ぜ合わせ、衣を作る。(ダマにならないよう注意する)
  - ② ① に粉茶を入れる。(葉が開いてしまわないようにするため最後に混ぜる)
  - ③ 衣をつけて揚げる。
- ※ これは、「高校生による給食コンテスト」で富士地区最優秀賞を受賞した献立の中の一品です。

## 鶏肉の緑茶風味焼き

	材 料		分量(一人分)
	若鶏もも肉(皮付)		50 g
	食塩		0.4 g
	こしょう		0.02 g
	おろしにんにく		0.3 g
	白ワイン		0.8 g
	オリーブ油		0.4 g
	せん茶(粉茶)		0.25 g
			g
作 り 方			
① 若鶏もも肉切り身にすべての調味料を漬け込む。			
② スチームコンベクションオープン 190℃15分で焼く。			



## 鶏肉の抹茶塩かけ

	材 料		分量(一人分)
	鶏肉		40.0 g
	しょうゆ		1.0 g
	清酒		1.5 g
	しょうが		0.5 g
	蒸し大豆		10.0 g
	でん粉		6.0 g
	油		5.0 g
	塩		0.10 g
	抹茶		0.08 g
作 り 方			
① 鶏肉にしょうゆ、清酒、しょうがで下味をつける。			
② ①にでん粉をつけて、油で揚げる。			
③ 蒸し大豆にでん粉をつけて、油で揚げる。			
④ 塩は加熱し、抹茶を加える。			
⑤ ②、③に④をかける。			



## ゆで豚のお茶ねぎだれ

写真	材 料	分量(一人分)
	豚もも肉しゃぶしゃぶ用	55 g
	清酒	2 g
	根深ねぎ	5 g
	せん茶	0.3 g
	濃口醤油	2.9 g
	清酒	1 g
	三温糖	0.9 g
	純米酢	1 g
	片栗粉	0.3 g
	※材料は小学生量です	g
作 り 方		
① 肉をゆでて酒をふる ② ねぎを炒め調味する ③ 味を確認して片栗粉を加える ④ 肉を加えて炒める ⑤ 最後にせん茶をまぶし温度を測る (お茶を加えてからは苦みが出るので火を入れすぎない)		

## ちくわとじゃがいものお茶揚げ

写真	材 料	分量(一人分)
	竹輪	23 g
	小麦粉	6 g
	食塩	0.07 g
	せん茶	0.1 g
	水	4.7 g
	じゃがいも	45 g
	油	2 g
		g
	食塩	0.13 g
	せん茶	0.05 g
作 り 方		
① 竹輪を乱切り、じゃがいもを乱切りにする。 ② 小麦粉、食塩、せん茶、水をまぜる。 ③ じゃがいもを素揚げして、竹輪に衣をつけて揚げる。 ④ せん茶塩でじゃがいもと竹輪を和える。		



## 味付きがんものお茶揚げ



材 料	分量(一人分)
味付きがんも	25 g
小麦粉	5.6 g
煎茶 粉茶	0.56 g
塩	0.07 g
水	5.6 g
揚げ油 大豆油	2.5 g
	g

### 作 り 方

- ① 小麦粉、粉茶、塩、水で衣を作る。
- ② 味付きがんものに①の衣を付ける。
- ③ 150℃から160℃の油で5分半揚げる

