

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
塩麹	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、抹茶と水でバッター液を作る。
③ あじに小麦粉(ふり粉)をして、バッ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	4.5g
上白糖	4.5g
清酒	2.5g
本みりん	1.2g
水	35g
ほうじ茶	2g
	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、オーブ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	25×2g
清酒	2.0g
おろし生にんにく	0.1g
塩	0.25g
小麦粉	5.5g
でん粉	0.5g
水	5.0g
凍結全卵	5.0g
粉茶	0.9g
大豆油	5.0g

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に最後に混ぜる)
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ブン 190°C 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 味付きがんもに①の衣を付ける。 ③ 150℃から160℃の油で5分半揚げる	

