

お茶を使った給食レシピ（主食）



お茶ーハン



材 料	分量(一人分)
精米	70 g
煎茶(抽出液)	70 g
清酒	1 g
野菜だし(粉末の鶏がらスープでも良い。 塩分がある場合は具の塩を控える。)	1.5 g
米油	1 g
食塩	0.18 g
純ごま油	1 g
にんにく	0.2 g
ツナ	10 g
煎茶	1.4 g
根深ねぎ	9 g
清酒	1 g
しょうゆ	3 g
本みりん	0.35 g
食塩	0.1 g
黒こしょう	0.02 g
(凍)炒り卵	15 g
(凍)むき枝豆	7 g

作 り 方

- ① 釜にごま油とにんにく(みじん切り)を入れて点火する。香りが立ったらツナを加えて炒める。
- ② 根深ねぎ(縦4等分5mm幅の粗みじん)と茶殻(1人2~2.5g程度)を加えてさらに炒める。
- ③ 調味料を加えて、焦げないように炒りつける。
- ④ 温度を確認して仕上げ、取り出して茶飯と混ぜ合わせる。
- ⑤ 蒸して温度を確認した炒り卵とむき枝豆を加え、混ぜ合わせる。

<茶飯の作り方>

- ① 煎茶を分量の水よりも多めの水に入れ、水出しする。煎茶はだし用の不織布袋に入れて水出しし、1時間半たら茶を引き揚げて絞る。
- ② 研いで30分ざるに揚げておいた米を炊飯釜に入れ、①の抽出液を分量の水分に調整して加える。
- ③ 米油と塩を加えて炊飯する。

二色そぼろ茶飯

材料	分量(一人分)
精米	83 g
水	112 g
煎茶	2.2 g
清酒	1.5 g
塩	0.4 g
(凍)炒り卵	35 g
ツナ	30 g
煎茶(だし殻)	1.5 g
生姜(汁)	0.4 g
上白糖	2 g
清酒	1.2 g
しょうゆ	1.5 g
作り方	
<p><茶飯を炊く></p> <ol style="list-style-type: none"> ① 米を研ぎ、30分ざるに揚げておく。 ② 30分水出ししておいた茶の抽出液を、既定の水分量になるように調整する。 ③ 炊飯器に米と茶の抽出液を入れ、酒と塩を加えて炊く。 <p><そぼろを作る></p> <ol style="list-style-type: none"> ④ 炒り卵は蒸して粗熱を取り、配缶する。 ⑤ ツナと茶殻を鍋に入れてさらに調味料も加え、点火し炒る。 ⑥ 水分がほぼなくなるまで炒りつける。焦がさないよう注意する。 ⑦ 温度を確認して仕上げる。 	

茶飯



材料	分量(一人分)
精米	75 g
酒	4 g
塩	0.5 g
濃い目のお茶	50 g
	g
	g
作り方	
<ol style="list-style-type: none"> ① 濃い目のお茶をいれて冷ましておく。 ② 米を研いでおく。 ③ 研いた米に、①の茶と酒、塩を加え、規定量になるまで水を加える。 ④ 通常通りに炊く。 	

お茶入り鶏飯(けいはん)



材 料	分量(一人分)
精米	80 g
水	96 g
鶏むね肉	30 g
塩麹	1.5 g
清酒	1 g
食塩	0.1 g
きゅうり	25 g
(凍)錦糸卵	20 g
水	150 g
かつお削り節(だしパック)	2 g
煎茶	1.5 g
しょうゆ	2.5 g
塩	1.2 g
葉ねぎ	3 g
白いりごま	1 g

作 り 方

- ① 米を研ぎ、通常通りに白飯を炊く。
- ② 鶏むね肉に下味をして30分以上おく。
- ③ スチコンで15分蒸す。温度を確認し、常温で粗熱が取れるのを待つ。
- ④ 冷めたら手で裂いてほぐし身にする。(または包丁でカットする。)蒸し汁は含ませて、配缶する。
- ⑤ きゅうりは輪切りにし、蒸して真空冷却機にかける。水分をしぼって配缶する。
- ⑥ 冷凍の錦糸卵は蒸して、冷まして配缶する。
- ⑦ ごはんに、鶏肉、きゅうり、錦糸卵を盛り付けて、お茶出しをかけてできあがり。

<お茶だしの作り方>

- ①お茶をだし袋に入れ、分量の水に入れて水出しする。(2時間)
- ②①を火にかけてゆっくり温度を上げる。80℃になったらお茶(だし袋)を引き上げる。
- ③②にかつおだしパックを入れ、弱火でだしをとる。
- ④30分たらだしを引き上げる。
- ⑤醤油と塩で味をととのえる。
- ⑥葉ねぎとごまを加えて仕上げる。
- ⑦温度を確認して配缶する。



お茶天かすごはん

材 料	分量(一人分)
精白米	65 g
清酒	1 g
粉茶	0.6 g
天かす	4 g
	g
	g
	g
	g
	g

作 り 方
① 米を洗い、酒と粉茶を加えて炊く
② 天かすは釜で炒っておく
③ 炊いたごはんに②の天かすを混ぜる

お茶入りわかめふりかけ

材 料	分量(一人分)
炊き込みわかめの素	1.5 g
ゆかり	0.1 g
煎茶	0.5 g
白いりごま	0.5 g
	g
	g
	g
	g

作 り 方
① 煎茶をフライパンで炒る。
② ミルサーに炒った煎茶と炊き込みわかめの素を入れ、軽く粉碎する。少量ずつ行うと良い。
③ ごまを炒って温度を確認する。
④ ②にゆかりとごまを加えて混ぜる。
※お茶は葉のやわらかい上煎茶を使用すると良い。



お茶入り鶏そぼろふりかけ

材料	分量(一人分)
鶏むね肉(ひき肉)	15 g
煎茶(茎が少ないもの)	0.3 g
米油	1.0 g
生姜	0.2 g
しょうゆ	1.5 g
本みりん	1.0 g
上白糖	0.5 g
白いりごま	0.5 g
青じそ	0.1 g
作り方	
① お茶は細かい深蒸しなどを使用する。葉が大きい場合はフードプロセッサーに軽くかけると良い。(カットすることで香や色が濃く仕上がる。)	
② 米油、ひき肉、生姜(汁)を鍋に入れて点火し、炒る。	
③ ひき肉の色が変わりバラけてきたら、調味料を加えてさらに炒る。	
④ 煎茶を加えて炒る。	
⑤ しそとごまを加えて炒る。	
⑥ 味と温度を確認して仕上げる。	

しつとりお茶ふりかけ

材料	分量(一人分)
せん茶(粉末)	0.2 g
まぐろ油漬け	15 g
しそ	0.4 g
ごま油	0.8 g
おろししょうが	0.1 g
醤油	0.7 g
みりん	0.6 g
上白糖	0.4 g
作り方	
① しその葉はみじん切りにする	
② 鍋にごま油を熱し、おろししょうが、まぐろ油漬けを加えて炒る	
③ ②に醤油、みりん、砂糖を加える	
④ ③にしその葉と、少量のお湯で溶いたせん茶を加え、炒め合わせ、完成	

お茶揚げパン

材料	分量(一人分)
ロールパン30g	1 本
米油(揚げ油)	3.5 g
きび糖	5 g
抹茶(静岡県産)	0.2 g
	g
	g
	g
	g
	g
	g

作り方
① 新油を使用する。
② 180℃の油にパンを入れ、両面を返して揚げる。(さっと裏表で15秒程度)
③ 抹茶ときび糖は合わせてざるでこしておく。
④ 揚がったパンに③をまぶし配缶する。



抹茶ミルクトースト

材料	分量(一人分)
角型食パン	1 枚
ソフトタイプマーガリン	10 g
上白糖	4 g
加糖練乳	1.5 g
抹茶	0.2 g
	g
	g
	g

作り方
① マーガリンに上白糖、練乳、抹茶を入れてペースト状になるまでよく混ぜ合わせる。
② 角型食パンに①を塗る。
③ オーブンで焼く。(200℃、約7分)