

# 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時間半たったら茶を引き上げて絞る。
- 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		
<茶飯を炊く> 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。 <そぼろを作る> 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		
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 研いだ米に、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
塩麴	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分たっ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
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
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やミル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。		

## しっとりお茶ふりかけ


	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
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 揚げたパンに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)		