

## 「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①静岡緑茶まぜごはん	精白米 粉茶 揚げ玉 白炒りごま	80 0.5 4 0.5		1 米を研いで炊く。 2 粉茶、揚げ玉、ごまを炒る。 3 炊いたごはんに2を混ぜる。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のねぎソースがけ	鯖切身20g しょうゆ しょうが みりん でんぶん 米白絞油 根深ねぎ しょうが にんにく 米酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 水	40 2 0.3 0.2 4.5 4 5 0.5 0.2 4 3 2.5 0.3 2	おろす     揚げ油 小口切り みじん切り みじん切り	1 鯖にしょうゆ・おろししょうが・みりんの下味をつける。 2 1の鯖にでんぶんをつけて揚げる。 3 鍋に調味料、にんにく、しょうがを入れ煮立て、ねぎを加える。 4 配食した鯖の上に3をかける。
④静岡野菜のおかか和え	チンゲンサイ もやし にんじん しょうゆ 削り節	30 15 5 2.5 0.5	ザク切り  千切り	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 削り節を煎って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、削り節を和える。
⑤静岡野菜たっぷり豚汁	豚もも肉 清酒 調合油 さといも だいこん 葉だいこん ごぼう にんじん 豆腐 さば厚削り 水 淡色辛みそ 赤色辛みそ	10 0.4 0.3 25 20 3 8 5 15 4 90 3.3 4	こま切れ   いちょう いちょう 1cm 半月 いちょう さいの目	1 さば厚削りでだしを取る。 2 釜に油を熱し、豚肉を炒める。 3 にんじん、だいこん、ごぼうを炒め、だし汁を加えて煮る。 4 さといもを加える。 5 豆腐、葉だいこんを加える。 6 みそを加え、味を調える。
⑥みかん	みかん	80		

小学校3・4年生の分量です。



## 令和3年度「ふじっぴー給食」モデル献立

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
①ごはん	精白米	80		1 米を研いで炊く。
②牛乳	牛乳	206		
③静岡県産鯖のほうじ茶煮	鯖切身 A しょうが 砂糖 みりん しょうゆ 清酒 ほうじ茶 水	50 1 6 2 6 5 0.3 5	みじん	1 湯を沸かし、ほうじ茶（全量の2/3）を入れて煮出し、茶こしで濾す。 2 Aの調味料と1のほうじ茶を入れ、沸騰させる。 3 鯖を入れて、落し蓋をして煮る。 4 最後に残りのほうじ茶を細かくして加える。 ☆ほうじ茶で煮ることで魚の臭みが減ります。 4のほうじ茶は香り付けですので、なくてもよいです。
④静岡レタスの シャキシャキ青のり和え	レタス もやし にんじん しょうゆ ごま油 青のり粉	20 20 5 2.5 0.8 0.2	短冊 せん	1 レタスは蒸して冷却する。 2 もやしとにんじんは茹でて冷却する。 3 しょうゆとごま油を混ぜて加熱し、冷却する。 4 青のり粉は煎って、冷ましておく。 5 野菜を調味料、青のり粉で和える。 ☆青のり粉をおかかに変えるなど適宜アレンジしてください。
⑤静岡野菜のみそ豆乳汁	鶏もも肉 さといも だいこん 白菜 葉ねぎ 豆腐 ごま油 削り節 水 豆乳 淡色辛みそ 赤色辛みそ	12 20 15 15 5 15 0.4 4 95 10 4 3	こま切れ いちょう いちょう 短冊 小口 さいの目	1 削り節でだしを取る。 2 だしに鶏肉、大根、里芋を入れて煮る。 3 白菜、豆乳を加える。 4 豆腐、葉ねぎを加える。 5 みそとごま油を加え、味を調える。 ☆地域でとれる食材を使ってください。 鶏肉をごま油で炒めるなど、調理場の実情に合わせて変更してください。
⑥不知火	しらぬひ	30		

小学校3・4年生の分量です。



## 令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

### 【鰹】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
鰹とじゃがいものごまみそあえ	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 砂糖 淡色辛みそ 水 白炒りごま	30 30 5 5 4 3 2	いちよう	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 調味料を煮る。 4 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、ごまをふる。
ヤンニョム鰹	鰹角切澱粉付き じゃがいも 油 にら にんにく トウバンジャン テンメンジャン 砂糖 みりん トマトケチャップ しょうゆ	30 20 4 5 0.1 0.3 2.5 1.5 1.5 7 1	いちよう 1.5cm おろす	1 じゃがいもは厚めのいちよう切りにする。 2 鰹角切澱粉付きとじゃがいもを揚げる。 3 にらを茹で、冷却する。 4 調味料を煮る。 5 揚げた鰹とじゃがいもを調味料で和え、にらを加えて混ぜる。
鰹そぼろご飯の具	鰹なまり節フレーク しょうが 砂糖 しょうゆ 清酒 炒り玉子(冷凍) 枝豆(冷凍)	25 0.5 2 2.3 1 30 2	おろす	1 鰹なまり節をほぐしながら、調味料を加えて煮る。 2 炒り玉子を蒸し、ほぐしておく。 3 1に枝豆を加えてさらに煮る。 4 3に蒸した玉子を加えて混ぜる。
鰹の角煮	鰹角切 しょうゆ 砂糖 清酒 みりん しょうが 水	54 4.1 4.1 1.4 1.8 0.9 9	おろす	1 鰹を下茹でする。 2 調味量、水を煮立たせ、鰹を入れて煮る。

小学校3・4年生の分量です。

## 令和4年度「ふじっぴー給食」 テーマ食品を使った料理と組合せ例

### 【レタス】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
レタスの磯香あえ	レタス ほうれん草 もやし にんじん しょうゆ 焼きのり	30 10 10 5 3 0.3	短冊 2 cm  せん	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 焼きのりを炒って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、焼きのりを和える。
レタスとコーンの中華スープ	ベーコン たまねぎ 干しいたけ レタス にんじん クリームコーン缶詰 鶏卵 中華スープの素 チキンブイヨン 食塩 しょうゆ 清酒 澱粉 水	10 10 0.5 20 5 20 15 0.85 4 0.2 1.5 0.8 0.6 100	1 cm短冊 薄切り 薄切り 1 cm短冊 せん切り	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 ベーコンを軽く炒めてから、たまねぎ、にんじんを加えてさらに炒める。 3 水を加えて煮る。 4 しいたけ、クリームコーン缶詰を加えて煮る。 5 調味料で味を調え、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。
レタスのかきたま汁	たまねぎ 干しいたけ レタス 豆腐 鶏卵 しょうゆ 食塩 澱粉 さば厚削り（だし用） 水	20 0.5 15 30 20 1 0.5 0.5 2 90	薄切り 薄切り 1 cm短冊 さいの目	1 干しいたけは水で戻してから切る。 2 さば厚削りでだしをとる。 3 だし汁でたまねぎ、干しいたけを煮る。 4 豆腐を加える。 5 しょうゆ、食塩で味を調え、水で溶いた澱粉を加える。 6 攪拌した鶏卵を加え、最後にレタスを加える。

小学校3・4年生の分量です。

### 【組合せ例】

「鰹とじゃがいものごまみそあえ」と  
「レタスのかきたま汁」



「ヤンニョム鰹」と  
「レタスとコーンの中華スープ」



「鰹そぼろご飯の具」と  
「レタスの磯香あえ」



## テーマ食品を使った料理例

### 【チンゲンサイ】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
チンゲンサイとベーコンのスープ	ベーコン たまねぎ にんじん じゃがいも チンゲンサイ 清酒 薄口しょうゆ 食塩 こしょう 削り節 水	3.5 20 5 15 20 2 1 0.5 0.01 2 90	1 cm短冊 薄切り 1 cm短冊 いちよう 3 cm幅	1 チンゲンサイは根と葉に分けて茎は縦に細く、葉は3 cmに切る。 2 削り節でだしをとる。 3 だし汁でベーコン、たまねぎ、にんじんを煮る。 4 じゃがいも、チンゲンサイの茎を加えて煮る。 5 チンゲンサイの葉を加えて煮る。 6 調味料を入れて味を調える。
チンゲンサイとビーフンのソテー	ベーコン ビーフン 5 cmカット チンゲンサイ にんじん 冷凍ホールコーン 油 しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう	10 5 15 5 4 0.4 0.2 0.25 0.15 0.01	1 cm短冊  2 cm幅 せん切り	1 ビーフンはさっと洗って、ザルにあける。 2 油を入れて熱し、ベーコン、にんじん、ホールコーンの順に炒める。 3 チンゲンサイを入れてさらに炒め、調味料を加える。 4 ビーフンを加えて炒め、ビーフンが十分もどいたら、味を調べて出来上がり。  (ビーフンが野菜の水分を吸水して、戻るように仕上げていきますが、野菜からあまり水分が出ないようなら、水を追加して調整します。)
チンゲンサイのスープ	若鶏もも肉こま切れ にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな ブイヨン 食塩 こしょう いわし削り節 水	15 9 10 24 10 9 0.6 0.01 1.5 95	 せん切り 薄切り 3 cm幅 2 cm	1 いわし削り節でだしをとる。 2 だし汁を沸かし、ブイヨンを入れ、鶏肉を加え、火が通り始めたら、にんじん、たまねぎを加える。 3 野菜が煮えたら、塩こしょうで味をつけ、茹でておいたチンゲンサイとこまつなを加える。
チンゲンサイの磯香和え	チンゲンサイ キャベツ しょうゆ 焼きのり	30 15 1.8 0.3	1 cm幅 2 cm短冊	1 野菜はそれぞれ茹でて冷却する。 2 焼きのりを炒って、冷ます。 3 野菜としょうゆ、焼きのりを和える。

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
チンゲンサイのクリームスープ	ベーコン	12	1 cm短冊	1 脱脂粉乳を水の一部で溶かす。
	白ワイン	1		2 バターと小麦粉でホワイトルウを作る。
	たまねぎ	40	薄切り	3 釜に油を入れて熱し、ベーコンを入れ、白ワインをふって炒める。
	にんじん	15	いちょう	4 たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
	しめじ	8		5 しめじを加えて炒める。
	チンゲンサイ	10		6 ブイヨン・水を加える。
	油	0.5		7 ダイスチーズを少しずつ加えて溶かす。
	ダイスチーズ	2		8 ルウ・牛乳・溶かした脱脂粉乳を加える。
	ブイヨン	4		9 塩・こしょうで味を調える。
	牛乳	45		10 チンゲンサイを加える。
	小麦粉	1.6		
	無塩バター	1.6		
	食塩	0.6		
	こしょう	0.02		
	脱脂粉乳	2.5		
水	45			

小学校3・4年生の分量です。

調味料は調理食数や地域性によっても違いがありますので、適宜調整してください。

## テーマ食品を使った料理例

### 【茶】

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
黒はんぺんのお茶フライ	黒はんぺん 小麦粉 粉茶 鶏卵 水 パン粉 油	36 3 0.22 3 1.5 6 3.6		1 黒はんぺんに粉茶を混ぜた小麦粉をまぶし、溶き卵にくぐらせ、パン粉を付ける。 2 165℃の油で揚げる。
鶏肉のお茶揚げ	若鶏もも切り身 25g 塩 こしょう 白ワイン にんにく 小麦粉 でん粉 粉茶 粉末茶 水 油	50 0.4 0.01 0.8 0.05 6 3 0.24 0.12 5 5		1 鶏肉に下味用調味料をつけこむ。 2 小麦粉、でん粉、お茶を混ぜて水で溶き、鶏肉につけて油で揚げる。 (水の量は衣の固さに応じて調整する。)
お茶の葉風味のフライドチキン	若鶏もも切り身 40g 塩 こしょう 酒 小麦粉 でん粉 粉茶 水 油	40 0.3 0.03 1.2 3 2.6 0.5 5 6		1 塩から水までを合せ、鶏肉にからめて揚げる。 (水の量は衣の固さに応じて調整する。)
鶏肉のおちゃめ揚げ	若鶏もも切り身 50g 塩 しょうゆ 酒 しょうが 白炒りごま 煎茶 でん粉 油	50 0.2 1 1.5 0.5 1 0.8 6 4.5		1 鶏肉に食塩・しょうゆ・清酒・おろししょうがで下味をつける。 2 ごま・お茶を鶏肉にまぶし、でん粉をつけて揚げる。  ※ 煎茶は、ミキサーなどで細かくする。

献立	材料名	分量(g)	切り方等	作り方
お茶豆	ゆで大豆	25		1 大豆にでん粉をまぶして揚げる。 2 きな粉・砂糖・粉茶・食塩を合わせたものに、 揚げた大豆を入れてまぶす。
	でん粉	1.8		
	油	2.5		
	きな粉	1.5		
	砂糖	1.8		
	粉茶	0.2		
	食塩	0.03		
お茶マヨポテト	じゃがいも	45	さいの目	1 じゃがいもを茹でて冷却する。 2 冷ましたじゃがいもに、塩・こしょう・しょうゆを 和える。 3 マヨネーズと甜茶を加えて和える。
	食塩	0.1		
	こしょう	0.01		
	しょうゆ	0.2		
	マヨネーズ	5		
	甜茶（または煎茶）	0.08		

小学校3・4年生の分量です。

調味料は調理食数や地域性によっても違いがありますので、適宜調整してください。

# お茶を使った給食レシピ



## 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>&lt;茶飯を炊く&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 米を研ぎ、30分ざるに揚げておく。</li> <li>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。</li> <li>③ 炊飯器に米と茶の抽出液を入れ、酒と塩を加えて炊く。</li> </ol> <p>&lt;そぼろを作る&gt;</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>④ 炒り卵は蒸して粗熱を取り、配缶する。</li> <li>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。</li> <li>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。</li> <li>⑦ 温度を確認して仕上げる。</li> </ol>		

## 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"> <li>① 濃い目のお茶をいれて冷ましておく。</li> <li>② 米を研いでおく。</li> <li>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。</li> <li>④ 通常通りに炊く。</li> </ol>		

## 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			
<p>① 煎茶をフライパンで炒る。</p> <p>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。</p> <p>③ ごまを炒って温度を確認する。</p> <p>④ ②にゆかりとごまを加えて混ぜる。</p> <p>※お茶は葉のやわらかい上煎茶を使用すると良い。</p>			

## 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		
<p>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。)</p> <p>② 米油、ひき肉、生姜(汁)を鍋に入れて点火し、炒る。</p> <p>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。</p> <p>④ 煎茶を加えて炒る。</p> <p>⑤ しそとごまを加えて炒る。</p> <p>⑥ 味と温度を確認して仕上げる。</p>			

## 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)

## 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
	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。

## 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。

## ちくわとじゃがいものお茶揚げ

	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。		

## 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。		



## 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

### 作 り 方

- ① じゃが芋はよく洗い、皮をむいて1.5cm～2cmの角切りにする。(新じゃがの場合、皮付きで使用できるものは皮付きのままカットする。)
- ② 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。
- ③ 170℃の油に投入し、6～7分揚げる。
- ④ 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。

## 抹茶蒸しパン



材 料	分量(一人分)
抹茶	0.3 g
牛乳	10 g
三温糖	1.5 g
サラダ油	1 g
ホットケーキミックス	15 g
	g
	g
	g
	g

### 作 り 方

- ① 抹茶をホットケーキミックスに混ぜる。
- ② 材料を合わせ、①を混ぜていく。
- ③ カップに入れてスチームで10～15分蒸す。



## お茶と豆腐のマフィン



材 料	分量(一人分)
ホットケーキミックス	10 g
粉末茶	0.38 g
絹ごし豆腐	8 g
液卵	5.5 g
牛乳	8 g
上白糖	3.8 g
有塩バター	2.5 g
オリーブオイル	0.5 g
蒸し小豆	1.85 g

### 作 り 方

- ① 豆腐の水をきって、なめらかになるまでつぶす
- ② 粉末茶とミックス粉をまぜてふるう
- ③ 材料をさっくり混ぜる
- ④ カップに③を入れ、小豆をのせ、オーブンで焼き上げる

令和4・5年度ひろがる茶育推進モデル事業（県立伊豆の国特別支援学校）実践報告  
平成29年度日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による令和4年度の実践報告  
平成30年度日本茶アドバイザー資格取得講座の受講者による令和5年度の実践報告  
より抜粋