

⊕ 緑茶ヘルシー弁当調理マニュアル(6食分)

メニュー	材料	分量	調理方法
さつまいもの茶飯	うるち米	320g	①唐芋イチョウ切りして、水に10分さらし、水切りする。 ②米、茶汁、塩、酒、唐芋を入れてよくかき混ぜて、10分ほどおいてから、炊く。 ③器に盛ったら、枝豆、粉茶をかざる。
	もち米	40g	
	茶汁	520cc	
	塩	小さじ1	
	酒	小さじ1	
	唐芋	150g	
	むき枝豆	50g	
鶏もも唐揚	鶏もも肉25-30	400g	①鶏もも肉を一口大に切って、調味料と混ぜて、10分ほどおく。 ②片栗粉をまぶして揚げる。
	濃口醤油	大さじ1.5	
	おろしにんにく	大さじ1	
	白こしょう	少々	
	酒	小さじ1	
	おろし生姜	大さじ1	
	砂糖	少々	
	塩	少々	
	片栗粉	適量	
の緑茶まぶし	豚ひき肉	150g	①深ねぎはみじん切りして、豚肉、調味料を混ぜ合わせる。 ②①を30gくらいに丸める。 ③沸騰したお湯で約10分間ボイルする。 ④たれを一度沸騰させて、ボイルした肉だんごをたれがなくなるくらいまで煮詰める。 ⑤パットに団子を並べて粉茶を振りかける。
	塩	2g	
	深ねぎ	10g	
	おろししょうが	3g	
	卵	10g	
	片栗粉	5g	
	砂糖	3g	
	濃口醤油	6cc	
	茶殻	10g	
	たれ		
	水	100cc	
	酒	30cc	
	砂糖	18g	
	濃口醤油	18g	
粉茶	少々		
えび具足煮	えび	10尾	①煮汁を一度沸騰させる。 ②煮汁が沸騰したら、海老を入れて、1~1分30秒程煮まわす。(海老は煮すぎない) ③海老を取出し、煮汁を半分くらいになるまで、煮詰める。 ④海老をパットに取出し、煮詰めたたれをかけまわす。
	煮汁		
	酒	100cc	
	茶汁	50cc	
	淡口醤油	16cc	
	砂糖	10g	
きゅうりとしらす干しの酢の物	きゅうり	1/2本	①きゅうりは細切りした後、塩もみして水分を切っておく。 ②きくらげは水戻しゆでる。 ③しらすはお湯でボイルし水気をきる。 ④生姜は針しょうがにする。 ⑤甘酢は調味料をあわせておく。 ⑥具材、調味料をあわせて、カップに盛った後、針しょうがを天盛にする。
	しらす干し	15g	
	きくらげ	1.5g	
	甘酢		
	酢	15cc	
	砂糖	10g	
	淡口醤油	6cc	
針干生姜	5g		
の角煮(茶汁)	豚ばら肉	600g	①豚ばら肉を3cm幅にカットして、茶汁で洗う。 ②フライパンで両面に焼き色がつくまで焼く。 ③豚肉を鍋に移し、かぶるくらいの水を注ぎ、スライス生姜、長ねぎを入れ、肉が柔らかくなるまで2時間程煮る。 ④一晩おいて、肉を取出し余分な脂肪を茶汁で洗う。 ⑤肉を平鍋に入れ煮汁を注ぎ、弱火で約30~40分間煮含める。
	生姜	1かけ	
	長葱	10cm	
	茶汁	適量	
	煮汁		
	水	1/2カップ	
	酒	1カップ	
	濃口醤油	大さじ3	
	砂糖	大さじ1	
みりん	大さじ4		
焼き魚(茶汁と粉茶)	魚	4尾	①茶汁で魚を洗う。(脱臭効果) ②軽く塩を振り、熱したグリル又は焼き網で焼く。 ③上から粉茶を振る。
	塩	少々	
	茶汁	適量	
	粉茶	適量	
かぼちゃと芋がらの煮しめ	かぼちゃ	180g	①かぼちゃは4~5cmにカットする。芋がらは皮をむき、5cmくらいにカットして、沸騰したお湯でさっとゆがき、水気を絞る。 ②鍋に調味料を合わせて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。 ③かぼちゃを取出す。 ④冷ましたかぼちゃの煮汁に芋がらを入れて煮汁を含ませて、水気を絞る。
	煮出汁	適量	
	淡口醤油	大さじ2.5	
	砂糖	大さじ2	
	芋がら	1/2本	
茶殻入りおぼろ豆腐のかき揚げ	かぼちゃ	40g	①野菜は細切りする。野菜に調味料、茶殻他を合わせて、手のひら大に取り、薄く延ばす。 ②中温で揚げる。
	人参	40g	
	玉ねぎ	60g	
	さつまいも	100g	
	天ぷら粉	65g	
	卵	15g	
	豆乳	40g	
	おぼろ豆腐	100g	
	並塩	少々	
	淡口醤油	小さじ1	
	小えび	4g	
茶殻	12g		
さつま揚げ(茶殻)	味付けすり身	300g	①味付けすり身と茶殻を合わせて、棒状に成形する。 ②中温でフライする。
	茶殻	20g	

⊕ 緑茶ヘルシー弁当調理マニュアル(6食分)

メニュー	材料	分量	調理方法
じゃがいもの塩煮	じゃがいも	5個	①じゃがいもを洗って、皮つきのまま塩もみする。 ②鍋で竹串がスッと通るまでゆでる。
	塩	少々	
山川漬けの漬物	山川漬け	40g	①山川漬けと調味料を合わせる。
	粉かつお	少々	
	梅肉	少々	
	ごま油	少々	
おぐらの塩ゆで	おぐら	10本	①へたをとって、カサを面取りする。 ②塩もみして、沸騰したお湯でゆがく。
	塩	少々	
パンナコッタ	牛乳	150cc	①ゼラチンと水を混ぜ合わせる。粉茶は同量の水かぬるま湯に溶かしておく。 ②牛乳、豆乳、生クリーム、砂糖を沸騰させる。 ③沸騰したら火を止めて、ゼラチンを入れて溶かす。 ④40℃以下になったら粉茶を入れてかき混ぜる。 ⑤冷めたらブランデーを入れてかき混ぜる。 ⑥カップに60g入れて冷ます。
	豆乳	150cc	
	生クリーム(植物性)	120cc	
	砂糖	70g	
	粉ゼラチン	15g	
	水	75cc	
	粉茶	大さじ2.5	
	ブランデー	小さじ1	

※栄養成分 (1食当り)

エネルギー	745kcal
タンパク質	57.3g
脂質	25.5g