

# ⊕ 緑茶ヘルシー弁当

(夏バージョン)

茶の微量養素や有効成分は、湯や水にはわずかししか溶けずに多くは茶葉に残ってしまうため、茶葉を食べることは、茶葉の持つパワーをすべて吸収する最良の方法です。

茶葉は、健康に良いだけでなく、茶葉の香り、色や脱臭効果、さらに抗菌作用、抗酸化作用もあり、安心・安全で食欲を増進させます。

今回は次の6品に粉茶、茶汁、緑茶微粉抹を用いました。

## 1. さつまいもの茶飯 (茶汁)

4食分

うるち米 320g	茶汁 520cc
もち米 40g	塩 小さじ1
さつまいも 150g	枝豆 少々
	粉茶 少々

## 4. 焼き魚 (茶汁と粉茶)

4人分

魚 200g	茶汁 適量
	塩 小さじ1/2

## 2. さつま揚げ (茶殻)

20本分

味付すり身 300g	茶殻 40g
------------	--------

## 5. 豚肉の緑茶まぶし

8個分

豚ひき肉 300g	茶汁 1/2カップ
長葱 10cm	酒 1カップ
生姜 1かけ	醤油 大さじ3
粉茶 適量	みりん 大さじ4
	砂糖 大さじ1

## 3. えびの具足煮 (茶汁)

10尾分

えび 10尾	煮汁
	酒 100cc
	茶汁 50cc
	淡口醤油 16cc
	砂糖 10g

注) えびは1~1分30秒程煮る。

## 6. 豆乳パンナコッタ (緑茶微粉抹)

10個分

牛乳 180cc	粉ゼラチン 15g
豆乳 180cc	水 75cc
生クリーム 120cc	粉茶 大さじ2~3
砂糖 70g	ブランデー 小さじ1



# 緑茶ヘルシー弁当

(夏バージョン)

## お品書き

ご飯	さつまいもの茶飯 (茶汁)	米 (鹿児島県産)
		さつまいも (鹿児島県産)
肉	豚内の緑茶まぶし	茶美豚 (鹿児島県産)
	鶏もも唐揚	(鹿児島県産)
	黒豚の角煮 (茶汁)	(鹿児島県産)
魚	焼き魚 (茶汁と粉茶)	ぶり (垂水産)
	さつま揚げ (茶殻)	いちき串本野市のつけ揚げ
		茶 (南九州市産)
	えびの具足煮	茶 (南九州市産)
野菜	かぼちゃと芋がらの煮しめ	かぼちゃ (吾平所産)
		芋がら (鹿児島県産)
	おくらの塩ゆで	(鹿児島県産)
	じゃがいも	(宮崎県産)
かき揚げ	茶殻入りおぼろ豆腐のかき揚げ	かぼちゃ (吾平所産)
		さつまいも (鹿児島県産)
その他	きゅうりとしらす干しの酢の物	しらす (江口漁産)
	山川漬けの漬物	(鹿児島県産)
	厚焼き玉子	
	金平ごぼう	
果物	すいか	(曾於産)
	巨峰	(さつま所産)
デザート	豆乳と緑茶のバナナコッタ	大豆 (九州産)
		緑茶微粉抹茶 (南九州市産)