

2023

山菜葉・紅茶葉・茶葉

活用レシピ



山菜の焼きそば

【材料】1人前

中華麺	150g
豚バラ肉	50g
しめじ	15g
食塩	0.2g
顆粒中華だし	0.9g



【作り方】

1. しめじをほぐす。
2. 中華麺は袋を開け、電子レンジで1分加熱する。
3. フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。
4. 豚肉に火が通ったらしめじを加える。
5. さらに中華麺を加え炒める。
6. 最後に塩コショウ、鶏がら、山菜パウダーで味を調え完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
562	20.6	19.6	84.7	35	1.2
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
6	0.31	0.14	1	8.6	2.2

山菜のお好み焼き

【材料】1人前

お好み焼きミックス	30g
卵	30g
キャベツ	40g
豚バラ肉	10g
山菜パウダー	0.6g



【作り方】

1. キャベツを千切りにする。
2. ボールに全ての具材をいれざっくり混ぜる。
3. ホットプレートで170℃くらいにセットし、温まったら油を適量入れる。
4. 生地を入れ豚バラをのせる。
5. 両面を焼き好みの味付けをしたら完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
189	8.6	7.3	24.3	50	1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
66	0.15	0.14	16	1.5	1.2

山菜クッキー

【材料】1人前

薄力粉	25g
無塩バター	15g
粉糖	7g
卵	15g



【作り方】

1. オーブンを180℃に予熱する。
2. バターを泡だて器でクリーム状になるまで練る。
3. 2に砂糖を加え混ぜる。
4. 3に卵を加え滑らかになるまで混ぜる。
5. 薄力粉をふるい入れへらで混ぜる。
6. 生地を天板に乗せ予熱したオーブンで15～20分焼いたら完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
244	4	8.4	26.1	14	0.4
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
152	0.04	0.07	0	0.6	0.1

桃と紅茶のバターケーキ

【材料】1人前

卵	12g
グラニュー糖	7g
無脂肪ヨーグルト	11g
薄力粉	12g
アーモンドプードル	3g
ベーキングパウダー	0.3g
紅茶葉	0.4g
無塩バター	7g
桃缶(白桃)	17g



【作り方】

1. オーブンを170℃で予熱する。
2. 卵を溶き、そこに砂糖を加えよく混ぜる。
3. プレーンヨーグルト、溶かしバターの順で加えよく混ぜる。
4. 薄力粉、アーモンドプードル、ベーキングパウダー、紅茶葉の順でふるい入れる。
5. カップに生地を入れる。
6. スライスした桃を生地の上に乗せる。
7. 予熱したオーブンで25分焼く。
8. 冷やしたら完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
174	3.7	8.8	21.1	42	0.5
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
81	0.03	0.09	0	1	0.1

紅茶のスフレオムライス

【材料】1人前

精白米	70g
紅茶(抽出液)	100ml
ミックスベジタブル	16g
ソーセージ	16g
トマトケチャップ	5g
塩こしょう	0.5g
油	3g
モッツアレラ	7g
卵	30g
食塩	0.2g
無塩バター	2g
紅茶葉	0.1g



【作り方】

〈チキンライス〉

1. お米を紅茶の抽出液を使い炊く。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油をひき温め、玉ねぎを炒める。
4. ご飯とミックスベジタブルを加え炒める。
5. 全体がなじんだら、ケチャップと塩こしょうを加え、味を調える。

〈スフレ部分〉

1. ボールに卵白を加え泡立ててメレンゲを作る。
2. メレンゲに溶かしたバターと卵黄を加え混ぜる。
3. チキンライスとチーズ、2をグラタン皿に乗せる。
4. 180℃のオーブンで15分焼き、最後に紅茶葉を散らして完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
271	9.7	13.4	30.5	45	0.8
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
139	0.13	0.17	1	2.2	1.3

紅茶の芋けんぴ

【材料】1人前

さつまいも	100g
グラニュー糖	20g
水	15g
食塩	0.2g
紅茶葉	0.4g
油	5g



【作り方】

1. サツマイモを細長く切る。
2. 切ったものは水に浸けアク抜きする。
3. あく抜きしたらキッチンペーパーでよく水気を切る。
4. 油を180℃まで熱し、さつまいもを揚げる。
5. きつね色になったら引き上げる。
6. 鍋に砂糖と水、紅茶葉お入れキャラメル色にあるまで煮詰める。
7. サツマイモに6を絡めクッキングシートに広げる
8. 冷やしたら完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
250	1.3	5.2	52.1	38	0.7
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
2	0.11	0.04	29	2.4	0.2

ほうじ茶漬け

【材料】1人前

ささみ	100g
しめじ	10g
大葉	5g
梅干し	10g
ご飯	150g
顆粒鶏がらスープ	0.6g
食塩	0.2g
ほうじ茶(浸出液)	100ml



【作り方】

1. お米を研ぎお釜に入れる。
2. 人参をすりおろし1に加え炊く。
3. 鶏肉を茹でささみを作る。(低温で茹でるのがプリっと仕上げるポイント)
4. しめじを先に茹でておき、大葉と梅は細かく刻んでおく。
5. ささみのゆで汁にティーバックを入れ抽出液を作る。
6. 5に鶏ガラと塩を入れ味を整える。
7. お椀に炊いたお米、しめじ、大葉、梅をのせ6をかけ完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
351	28.8	1.9	58	30	1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
49	0.24	0.19	4	2.3	1.4

ほうじ茶ラテ

【材料】1人前

ほうじ茶(浸出液)	50ml
牛乳	70ml
生クリーム	10ml
砂糖	13g
紅茶葉	0.5g



【作り方】

1. お湯にほうじ茶ティーバッグを入れ抽出液を作る。
2. 1に砂糖を入れ好みの味にする。
3. 牛乳と生クリームを鍋に入れ温め泡立てる。
4. 1をコップに注ぎ上に3を注ぐ。
5. 最後に茶葉をちらし完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
135	2.6	7	17.4	85	0.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
43	0.03	0.13	1	0.2	0.1

ほうじ茶プリン

【材料】1人前

ほうじ茶(浸出液)	40ml
牛乳	65ml
生クリーム	15ml
砂糖	12g
粉寒天	1g
水	10ml



【作り方】

1. 水 10ml を入れた容器に粉寒天を入れておく。
2. 鍋に牛乳と砂糖を合わせて混ぜ、ティーバックを入れる。
3. 1 を電子レンジで 30 秒加熱し、2 を加えてよく混ぜ溶かす。
4. 3 に生クリームを加え器に流しいれ冷蔵庫で冷やす。
5. 泡立てた生クリームと茶葉を飾り完成。

栄養価(1人前)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
150	2.4	9	16.8	81	0.1
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
49	0.03	0.13	1	0.8	0.1

紅茶のパウンドケーキ

【材料】1人前(1カット分)

ホットケーキ粉	20g
卵	10g
紅茶葉	0.1g
砂糖	8g
牛乳	6g
油	6g



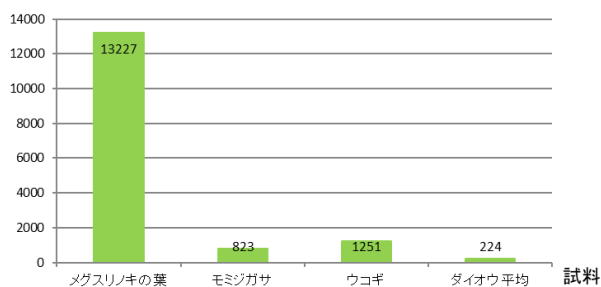
【作り方】

1. オーブンを170度に予熱しておく
2. 粉をふるっておく
3. ボールにすべての材料を入れ、よく混ぜあわせる
4. 容器に流しいれて、1のオーブンで20~25分焼く
5. 十分に冷ましたら、お好みの大きさにカットしてお皿に盛りつけて完成

栄養価(1人前)

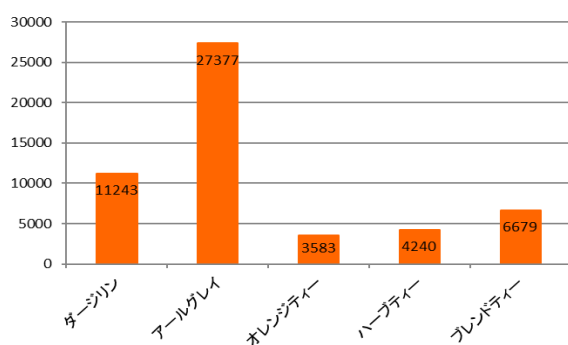
エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)
174	3.0	8	23.2	32	0.3
ビタミンA (μ RAE)	ビタミンB ₁ (mg)	ビタミンB ₂ (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
25	0.03	0.07	0	0.4	0.2

ポリフェノール含有(mg)

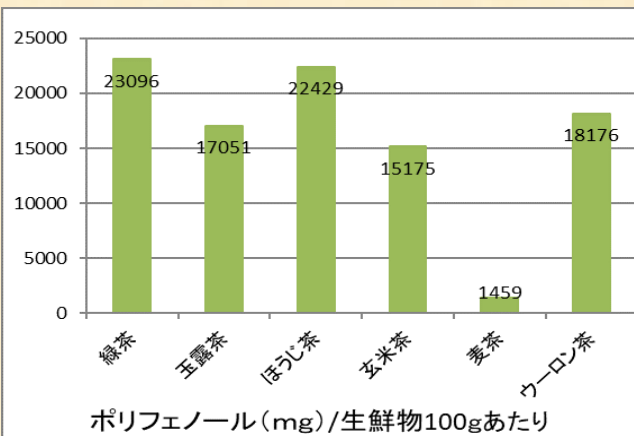


ポリフェノール(mg)/生鮮物100gあたり

ポリフェノール含量(mg)



ポリフェノール(mg)/生鮮物100gあたり



レシピ作成担当 中川研究室

教授 中川裕子 監修

山梨学院短期大学 食物栄養学科 2年生

齋藤 萌乃香 湯舟 夏暖