

2024

山菜葉・紅茶葉・コーヒー
(ポリフェノール成分)

活用レシピ



1. 鶏肉の山菜パン粉焼き

【材料】1人分

鶏もも肉	50g
酒	5g
パン粉	5g
山菜粉末（アケビ葉）	10g
粉チーズ	10g
サラダ油	5g



【作り方】

1. 鶏肉は一口大に切る。
2. ボウルに鶏肉をいれ、酒、塩胡椒をふって揉み込む。
3. ポリ袋にパン粉、山菜粉末（アケビ葉）、粉チーズをいれて鶏肉を加える。袋を閉じてふる。
4. フライパンにサラダ油をいれて熱し3をいれて焼く。
5. 皿に盛り付けたら完成。

栄養価(1人分)

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)
171	16.1	10.8	3.6	137	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)
33	0.07	0.23	1	0.2	0.6

2. 山菜のお好み焼き

【材料】1人分

お好み焼きミックス	30g
卵	30g
キャベツ	40g
豚バラ肉	10g
山菜粉末(メグスリノキ)	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。

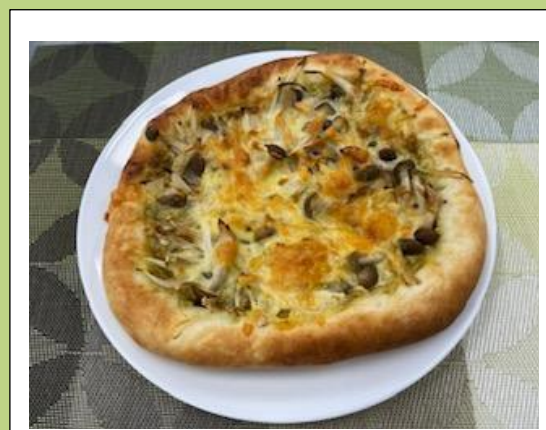
栄養価(1人分)

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

3. 山菜ピザ

【材料】1人分（写真の4分の1）

～ピザ生地～		～トッピング～	
強力粉	66g	玉ねぎ	10g
薄力粉	7.5g	しめじ	10g
グラニュー糖	2g	えのき	10g
ドライイースト	0.6g	マヨネーズ	5g
塩	0.6g	醤油	1.3g
オリーブオイル	1.8g	チーズ	15g
水	20g	山菜粉末（アケビ葉）	0.06g



【作り方】

～ピザ生地～

1. 耐熱容器に水を入れ、600Wのレンジで20秒ほど加熱する。（ぬるま湯）
2. ボウルに強力粉、薄力粉、グラニュー糖、ドライイースト、山菜粉末（アケビ葉）を入れて混ぜる。塩、ぬるま湯、オリーブオイルを入れて粉気がなくなるまで混ぜる。
3. 台に取り出し表面が滑らかになるまで擦りつけるようにこねる。
4. 表面が張るように丸め、ボウルに戻し入れる。ふんわりとラップし、常温で2倍ほどの大きさになるまで1時間～1時間半ほど置く。
5. 台の打ち粉をふり、4の生地を取り出す。生地の上にも打ち粉をふり、手のひらで押すようにガスをぬき、指の腹を使って25cmの大きさになるまで伸ばす。

～トッピング～

1. 玉ねぎ、しめじは薄切り、えのきはざく切りにする。
2. ピザ生地にマヨネーズと醤油を塗り、1の具材を上に乗せる。
3. 250℃に予熱したオーブンで15分焼いたら完成。

栄養価(1人分)

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)
219	7.5	9.2	28.9	58	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)
1	0.12	0.10	1	2.0	0.9

4. 山菜スノーボールクッキー

【材料】1人分（3つ）

バター	10g
グラニュー糖	5g
薄力粉	10g
山菜粉末（アケビ葉）	0.7g
粉糖	0.3g



【作り方】

1. ボウルに溶かしバターとグラニュー糖を加えよく混ぜる。
2. 薄力粉と山菜粉末（アケビ葉）をふるい入れて、再度よく混ぜる。
3. 生地を 25～30 等分して丸め、クッキングシートを敷いた天板にのせ、170℃に予熱したオーブンで焼いたら完成。

栄養価(1人分)

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)
126	0.9	8.3	12.9	4	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)
52	0.01	0.00	0	0.3	0.2

5. 山菜わらび餅

【材料】1人分

・ わらび餅粉	20g
・ グラニュー糖	10g
・ 山菜粉末（アケビ葉）（生地の2%）	0.4g
・ 水	100g
・ きなこ	2.5g
・ 黒蜜	2.5g



【作り方】

1. 山菜粉末（アケビ葉）とグラニュー糖を合わせてふるう
2. わらび餅粉は固まりがあればすりこ木などで細かくつぶす。1を加え分量の水を加えてよく溶かす
3. 鍋に2をいれて木べらで混ぜながら中火で加熱する
4. 透明で弾力がついてきたら、スプーンで1杯ずつすくい、氷水にとる。冷めたら水からとりだす
5. お皿に盛り付け、きなこ黒蜜をかけたら完成

栄養価(1人分)

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)
123	0.9	0.6	28.3	10	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)
0	0.01	0.01	0	10	0

6. 紅茶の炊き込みご飯

【材料】1人分

精白米	80g
にんじん	20g
ぶなしめじ	7g
釜揚げしらす	6g
醤油	3g
酒	8g
和風顆粒だし	0.5g
紅茶 茶葉	0.5g
水	100g



【作り方】

1. 人参をみじん切り、ぶなしめじは食べやすい大きさにほぐす。
2. 炊飯器のお釜に米、酒、醤油、紅茶の茶葉をいれて目盛りに合わせて水を入れる。
3. 米の上に人参、ぶなしめじ、しらす、和風顆粒だしをいれて炊飯する。
4. 炊きあがったら完成。

栄養価(1人分)

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)
300	6.7	0.8	65.5	24	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)
152	0.08	0.06	1	1.5	0.7

7. 紅茶クッキー

【材料】1人分

バター	5g
サラダ油	2g
グラニュー糖	5g
薄力粉	10g
紅茶 茶葉	0.4g



【作り方】

1. バターは常温に戻しておき、ボウルにバターとサラダ油を入れ、泡立て器ですり混ぜる
2. 砂糖を加え、さらにすりませる。
3. ティーパックの中の茶葉を加え混ぜたら、ゴムベラに持ち替えて、薄力粉を入れさっくり混ぜる。
4. 生地が1つにまとまったら、ラップにくるんで、正方形に成形し、冷凍庫で30分ほど休ませる。
5. 30分後、冷凍庫から取り出し、包丁で3cm幅にカットする。
6. 予熱したオーブンで170°C15分焼き、天板から外し粗熱を取ったら完成。

栄養価(1人分)

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)
109	0.9	6.3	12.8	5	0.2
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)
26	0.01	0	0	0.5	0.1

8. コーヒーチャーシュー

【材料】1人分

豚バラブロック	100g
長ネギの青い部分	10g
ニンニクチューブ	1g
生姜チューブ	1g
酒	10g
醤油	10g
オイスターソース	5g
インスタントコーヒー	4g
水	250g



【作り方】

1. 長ネギの青い部分は5cm幅に切る。
2. インスタントコーヒーを作る。
3. 豚バラブロック肉はフォークで数箇所穴を開ける。フライパンに入れて中火で焼き表面に焼き色をつける。
4. 長ネギ、料理酒、生姜、にんにく、水を加えて強火で加熱する。
5. 沸騰したら弱火にしてコーヒーをいれ、蓋をして30分ほど煮る。
6. 豚バラ肉に火が通ったら完成。

栄養価(1人分)

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

9. ハンバーグ コーヒーソース

【材料】1人分

～ハンバーグ～		～ソース～	
合いびき肉	100g	ぽん酢	1g
玉ねぎ	40g	水	1g
パン粉	5g	コーヒー	0.1g
牛乳	5g	バター	3g
塩	0.5g		
油	5g		



【作り方】

～ハンバーグ～

1. 玉ねぎをみじん切りし、フライパンで炒める。
2. ひき肉に塩を加え粘りがでるまでよく混ぜ、ハンバーグの材料すべてを入れて手早く混ぜる。
3. 叩きながら空気を抜き、楕円形にまとめる。真ん中をくぼませる。
4. フライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼き、水 50ml を加えフタをして蒸し焼きにする。
5. 竹串などを刺して肉汁が透明になっていれば、フタを外して水分を飛ばして完成。

～ソース～

1. 小鍋にぽん酢、水、インスタントコーヒーを入れて火にかける。
2. 煮立ったら火から下ろし、バターを加えたら完成。

栄養価(1人分)

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)
330	18.8	27.1	7.2	21	1.9
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)
30	0.42	0.22	5	0.8	1.0

10. コーヒークッキー

【材料】1人分

薄力粉	5g
バター	5g
グラニュー糖	5g
卵	5g
コーヒー	0.5g
水	0.3g



【作り方】

1. 卵、無塩バターは常温に戻しておき、オーブンは170°Cに予熱を行っておく。
2. ボウルにコーヒーとお湯を入れ溶かす。
3. 別のボウルに無塩バターを入れ泡だて器で混ぜ、クリーム状になったら粉糖を入れすり混ぜる。
4. 溶き卵を3回に分けて2へ入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
5. 薄力粉を振るい入れ、ゴムベラでさっくりと混ぜ合わせる。
6. 1を加え混ぜ合わせる。
7. 丸口金を入れた絞り袋に入れ、クッキングシートを敷いた天板の上に直径2cmに絞り出す。
8. 170°Cのオーブンで15分焼き、天板から外し粗熱を取ったら完成。

栄養価(1人分)

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)
98	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



ポリフェノール成分活用レシピ作成

食物栄養科 中川裕子（教授） 監修

中川研究室 食物栄養科 2年生

加賀美咲季 渡邊琳子



山梨学院短期大学
YAMANASHI GAKUIN JUNIOR COLLEGE