

かぶせ茶を使ったカフェレシピ



豚肉の茶葉パン粉焼き

材料【2人分】

豚ロース肉(1枚約 120g) 2枚

塩・こしょう 各少々

マヨネーズ 大さじ2

A 茶葉 大さじ1

パン粉 大さじ2

塩 小さじ 1/4

付け合わせ お好みの野菜

作り方

①オーブンの予熱をかける。

②ボウルに(A)を合わせる。

③豚肉の筋を1枚ずつ切り、包丁の背(もしくは麺棒)でたたく。

塩・こしょうを両面に振る。

④天板にクッキングシートを敷き、豚肉を並べ、表面にマヨネーズを塗り、②をたっぷりのせる。

⑤オーブン(200℃)で10分ほど焼く。

⑥器に盛りつけ、付け合わせの野菜を添える。

One Point!

豚肉の代わりに、鶏肉やお魚もオススメ!



レシピ考案 柵山 咲子さん

季節ごはん教室 niwacoya(ニワコヤ) 主宰
管理栄養士

茶バターのきのこパスタ

材料【2人分】

パスタ	140g
塩(茹でる用)	適量
ベーコン	2枚
きのこ類 (ぶなしめじ・エリンギ等)	150g
バター	20g
茶葉	大さじ1
塩	ふたつまみ
こしょう	少々

作り方

- ①パスタ用のお湯を沸かす。
【基本の割合】パスタ 100g に対し、水1L・塩10g
- ②きのこは食べやすい大きさにする。ベーコンは5mm幅に切る。
- ③フライパンにバターを熱し、②を炒め、塩・こしょうをふる。茶葉・パスタのゆで汁大さじ2を入れ、火を止める。
- ④パスタを袋表示のマイナス1分で茹でて、ザルに上げる。
- ⑤③のフライパンに④のパスタを入れ、全体を混ぜる。塩・こしょうで味を調える。



かぶせ茶蒸しパン

材料【カップ6個分】

A	茶葉(粉末)	小さじ1
	米粉	100g
	ベーキングパウダー	小さじ1
卵		1個
砂糖		50g
牛乳		100ml
太白ごま油		小さじ1

下準備

- ・蒸し器のお湯を沸かす
- ・型にアルミカップ(もしくはクッキングシート)を敷く

作り方

- ①(A)は合わせてふるう。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立て器でしっかりと混ぜる。
- ③②に牛乳・油を加えて混ぜる。さらに①を入れて混ぜる。
- ④生地を型の8分目まで流し入れる。
- ⑤蒸し器に入れ、中火で15分ほど蒸す。