

●メタボ対策メニュー

主食 お茶入りひじきご飯

1人分エネルギー:401kcal 蛋白:12.3g 脂質:8.4g 塩分:1.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:89.6mg

上品なお茶の香りが
広がり、おいしく
食べられます。
おもてなしにも。



材料(4人分)

米	2合
塩	少々
酒	大1
ひじき	12g
豚挽肉	60g
人参	60g
油揚げ	40g
サラダ油	小1
水	100ml
砂糖	大1
しょう油	大1・1/3
枝豆(冷凍)	50g
茶葉	8g

A

作り方

- ①ひじきは水に戻したら、水でさっと洗っておく。
- ②米は洗ってザルに上げておく。
- ③油揚げは熱湯につけて油抜きをし、食べやすい大きさに切っておく。
- ④人参は千切りにする。枝豆は茹でてさやから豆を出しておく。
- ⑤米は、塩、酒、茶葉を入れて普通に炊く。
- ⑥鍋にサラダ油を入れ豚挽肉を炒め火が通ったら人参、ひじきを加えて炒める。
- ⑦水とAの調味料、油揚げを入れ汁気が無くなるまで煮詰める。
- ⑧炊きあがったご飯に、⑦と枝豆を合わせる。

●メタボ対策メニュー

主食 お茶おにぎり

1人分エネルギー:308kcal 蛋白:8.2g 脂質:2.8g 塩分:0.8g
100gあたりの含有量 総カテキン:97.1mg

粉末緑茶を使って
お手軽に作れます。
いつものおにぎりに
プラスして彩り
鮮やかに!



材料(4人分)

米	2合
粉末緑茶	8g
水	大2
おかかチーズ	
鰹節	5g
プロセスチーズ	30g
しょう油	小2弱
海苔	2枚
梅昆布	
塩昆布	少々
カリカリ梅	2個
海苔	2枚

作り方

①米は普通に炊く。蒸らした後、水で溶いた粉末緑茶を加え、切るように混ぜる。

おかかチーズ

- ①チーズは5mm角に切る。
- ②鰹節としょう油を混ぜ合わせる。
- ③粉末緑茶を混ぜたご飯に、①②を混ぜ、海苔を巻く。

梅昆布

- ①カリカリ梅は粗みじん切りにし、塩昆布もザクザクと切っておく。
- ②粉末緑茶を混ぜたご飯に、①を混ぜ、海苔を巻く。

●メタボ対策メニュー

主食 いなり寿司

1人分エネルギー:457kcal 蛋白:11.5g 脂質:10.7g 塩分:2.4g
100gあたりの含有量 総カテキン:97.1mg

緑色でお茶感たっぷりの
おいなりさん。
ご家族でどうぞ。



材料(4人分)

	米	2合
	水	380ml
	酒	大1
	昆布	10cm
	油揚げ	8枚
A	水	200ml
	しょう油	大2
	砂糖	大1・1/3
	みりん	大2
B	酒	大1
	酢	大3
	砂糖	大1・1/2
	塩	小3/5
	粉末緑茶	8g
	紅生姜	適量
	白ごま	適量

作り方

- ①米は酒と昆布を入れ、分量の水で炊く。
- ②油揚げは半分に切り、開いたら熱湯で油抜きをし、水気を切っておく。
- ③鍋にAと②の油揚げを入れ中火で煮込む。煮汁が少し残るくらいで火を止め、冷ましておく。
- ④Bを合わせてすし酢を作り、粉末緑茶を溶かしておく。
- ⑤ご飯が炊きあがって蒸らしたらすぐに④を加えて、さっくり混ぜ冷ましておく。
- ⑥⑤が冷めたら、16等分して俵型に握る。
- ⑦油揚げの煮汁を軽く絞り、⑥を詰め、形を整える。

●メタボ対策メニュー

主食 ドライカレー

1人分エネルギー:251kcal 蛋白:12.6g 脂質:8.2g 塩分:1.8g
100gあたりの含有量 総カテキン:100.0mg

お茶を感じず、
知らない間にお茶が
摂取できます。



材料(4人分)

にんにく	1かけ
豚挽肉	200g
玉ねぎ	200g
人参	60g
ピーマン	1個
カレー粉	小2
トマト水煮缶	400g
砂糖	小2
塩	小1
酒	大2
ウスターソース	小2
水	200ml
茶葉	8g
米	2合

A

作り方

- ①にんにく、野菜はみじん切りにする。
- ②中火にかけてたフライパンに挽肉を入れて炒め、火が通ったらにんにくを加えて香りがでるまで炒め、カレー粉を加える。
- ③②に①の野菜を加えて、さらに炒める。
- ④Aの調味料、トマトの水煮、水を加えて煮詰める。水分が少なくなってきたら、茶葉を加えてまったりするまで煮詰める。

●メタボ対策メニュー

主食 お茶のクリーミーハット

1人分エネルギー:309kcal 蛋白:9.5g 脂質:6.5g 塩分:2.0g
100gあたりの含有量 総カテキン:167.9mg

お手軽にできるので、
忙しい日の
朝食にぴったり!



材料(4人分)

ご飯	500g
水 (ご飯がかぶる位)	
ハム	4枚
ほうれん草	1わ
牛乳	300ml
コンソメ	2個
塩	少々
粉末緑茶	8g

作り方

- ①ほうれん草は茹でて2cm長さに切っておく。
- ②鍋にご飯と水を入れてほぐし、コンソメ、ハムを加えて火にかける。
- ③沸騰したら、粉末緑茶を加えて煮込む。
- ④③に牛乳を加え、好みの状態になるまで煮込む。
- ⑤塩で味を整える。
- ⑥①のほうれん草を加えて、ざっくり混ぜる。

●メタボ対策メニュー

主食 ネバネバつけそば

1人分エネルギー:463kcal 蛋白:20.2g 脂質:5.1g 塩分:5.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:79.7mg

付け汁のお茶の香りが
とってもさわやか
食欲が無いときにも
おすすめです。



材料(4人分)

	水	4C
	鰹節	20g
A	塩	小2
	みりん	大4
	酒	大2
	粉末緑茶	4g
	モロヘイヤ	1束
	納豆	2P
	ねぎ	20g
	そば	400g
	すりおろし生姜	少々
	わさび	少々
	きざみ海苔	少々

作り方

- ①鍋に分量の水を沸騰させ、鰹節でだしをとる。
- ②①にAの調味料を加えて一煮立ちさせたら粉末緑茶を加える。
あら熱を取り冷蔵庫で冷やしておく。
- ③モロヘイヤは茹でて、包丁で細かくたたいておく。
- ④納豆はよく混ぜておく。ねぎは小口切りにする。
- ⑤そばはたっぷりの湯で茹でて、冷水にとって冷やす。
- ⑥そばを盛りつけ、②の付け汁、③④を添える。好みですりおろし生姜、わさびを入れる。

●メタボ対策メニュー

主食 お茶おろしスパゲッティ

1人分エネルギー:583kcal 蛋白:25.8g 脂質:16.1g 塩分:0.8g
100gあたりの含有量 総カテキン:207.3mg

お茶入りのおろしで
さっぱりスパゲッティ



材料(4人分)

パスタ	400g
ツナ缶	250g
だし汁	水 200ml
	鰹節 10g
大根	600g
粉末緑茶	8g
きざみ海苔	適量
貝割れ大根	少々
ボン酢またはめんつゆ	適量

作り方

- ①パスタはたっぷりの湯で茹でて冷ましておく。
- ②大根はすりおろして、ザル等で水分を切っておく。ツナ缶も軽く油を切っておく。貝割れ大根は2cm長さに切っておく。
- ③鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして鰹節を入れる。火を消して鰹節が沈んだら鰹節を漉す。
- ④鍋に大根おろしと③を加えて煮る。水分が少なくなってきたら粉末緑茶を加えて、煮詰める。
- ⑤皿に①を盛り④の大根おろし、ツナ缶、きざみ海苔、貝割れ大根を散らす。
- ⑥食べるときにボン酢やめんつゆをかける。

●メタボ対策メニュー

主食 お茶のグリーンパスタ

1人分エネルギー:694kcal 蛋白:35.3g 脂質:19.2g 塩分:2.5g
100gあたりの含有量 総カテキン:167.9mg

鮭のピンクと
お茶の緑がとてもきれい!
おもてなしにも
ぴったりです。



材料(4人分)

パスタ	400g
さやいんげん	60g
玉ねぎ	200g
しめじ	100g
塩鮭(甘口)	4切れ
粉末緑茶	8g
水	100ml
牛乳	500ml
バター	20g
小麦粉	20g
コンソメ	1個
塩	少々
黒こしょう	少々

作り方

- ① 塩鮭は焼いて、粗くほぐしておく。さやいんげんは茹でて2cmの長さに切っておく。玉ねぎは3mm幅のくし切りにする。しめじは軸をとってほぐしておく。
- ② 分量の水を沸騰させ粉末緑茶を溶いておく。
- ③ 鍋を弱火にかけ、バターを入れ、溶けたら小麦粉を加えて、ヘラで練るように混ぜる。
- ④ ③に牛乳を加え、泡立て器で混ぜながらとろみがつくまで加熱する。コンソメ、塩、黒こしょうで味を調えたら②を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、①の玉ねぎを入れ炒める。
- ⑥ 玉ねぎが透き通ってきたら、しめじを加えてさらに炒める。
- ⑦ パスタは多めの湯に塩(分量外)を加え、茹でておく。
- ⑧ ゆであがったパスタを⑥のフライパンに戻し、塩鮭の半量を加えざっくりと混ぜ合わせる。さやいんげん、残りの塩鮭を彩りよくのせ④のソースを周りにかける。

●メタボ対策メニュー

主食 ポテトサラダサンド

1人分エネルギー:291kcal 蛋白:10.6g 脂質:8.1g 塩分:1.4g
100gあたりの含有量 総カテキン:150.7mg

クリームチーズの
まろやかさがマッチ!



材料(4人分)

じゃが芋	400g
湯	300ml
茶葉	4g
粉末緑茶	4g
人参	40g
きゅうり	60g
ハム	4枚
クリームチーズ	40g
牛乳	大4
酢	大1・1/3
砂糖	大1
塩こしょう	少々
サンドイッチ用パン12枚	
マスタード	
マーガリン	

A

作り方

- ①茶葉に沸騰した湯を注ぎ2分ほどおき抽出液を作る。(茶葉は滌す。)
 - ②じゃが芋は皮をむき2cmくらいの角切りにし、①の抽出液で茹でる。水分が少なくなってきたら、粉末緑茶を加えてつぶしながら混ぜ水分を飛ばす。
 - ③②が温かいうちにAを加え混ぜる。
 - ④人参は5mmの角切りにして茹でておく。
 - ⑤きゅうりは1ちょう切りにし、塩(分量外)をふって、しばっておく。ハムは1cmの長さに切っておく。
 - ⑥③が冷めたら④⑤を加えてさっくり混ぜる。塩こしょうで味を調える。
 - ⑦サンドイッチ用パンに⑥をたっぷり挟む。
- ※パンにマーガリンやマスタードを塗ってもおいしい。

●メタボ対策メニュー

主食 総菜パン

1/8個分エネルギー:145kcal 蛋白:4.6g 脂質:4.9g 塩分:0.5g
100gあたりの含有量 総カテキン:130.2mg

ホットケーキ
ミックスを使った
発酵無しの
お手軽パンです。



材料(20cm型1個分)

ホットケーキミックス	200g
卵	1個
熱湯	140ml
ベーコン	3枚
玉ねぎ	100g
ピザ用チーズ	大3
茶葉	4g
茶葉(混ぜる用)	4g
茶葉(トッピング用)	2g

作り方

- ①熱湯140mlに茶葉4gを入れ、抽出液を作り冷ましておく。
- ②玉ねぎは、少量をトッピング用に薄くスライスし、残りはみじん切りにする。
- ③ベーコンはみじん切りにして、フライパンでカリカリに炒める。
- ④①の抽出液が冷めたら、卵を溶き①に加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ボウルにホットケーキミックスを入れ、④を少しずつ加え混ぜ合わせる。
- ⑥⑤にみじん切りの玉ねぎ、③、茶葉を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦オープンシートを敷いた型に流し入れ、トッピング用のスライス玉ねぎ、ピザ用チーズを乗せて茶葉をトッピングして180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。

●メタボ対策メニュー

主食 お好み焼き

1人分エネルギー:501kcal 蛋白:26.8g 脂質:17.7g 塩分:2.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:45.8mg

市販のお好み焼き粉を使えばお手軽にできます。



材料(4人分)

キャベツ	300g
ねぎ	10g
豚もも肉	200g
ちくわ	4本
水	240ml
粉末だし	小2
卵	4個
小麦粉	180g
山芋	120g
天かす	大4
鰹節	6g
干し桜エビ	10g
お好み焼きソース	大4
マヨネーズ	適量
粉末緑茶	8g
紅生姜	少々

作り方

- ①ボウルに分量の水と粉末だしを入れ卵、すりおろし山芋の順に加えて、よく混ぜる。さらに小麦粉も加え、なめらかになるまで混ぜたら冷蔵庫で寝かしておく。
- ②キャベツは千切りにする。ねぎは小口切りにする。
- ③豚肉は3~4cmの長さに切り、フライパンで焼いておく。
- ④ちくわは縦半分になり、さらに薄い半月切りにする。
- ⑤①に粉末緑茶、②③④、天かす、紅生姜を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥温めたフライパンに分量外のサラダ油を薄くひき、⑤の1/4を流し入れ干し桜エビを散らす。
- ⑦蓋をして中火で焼く。
- ⑧焼き目がついたら、裏返して弱火で火が通るまでじっくり焼く。同様に人数分焼く。
- ⑨皿に盛り、お好み焼きソースをぬり、鰹節を上にはらす。お好みでマヨネーズを添える。

●メタボ対策メニュー

主菜 鯖のお茶味噌煮

1人分エネルギー:222kcal 蛋白:18.3g 脂質:10.3g 塩分:1.5g
100gあたりの含有量 総カテキン:47.0mg

青魚とお茶の
ダブル効果で脱メタボ!



材料(4人分)

鯖	4切れ
生姜	1かけ
水	200ml
砂糖	大2
みりん	大1
味噌	大3
酒	大2
粉末緑茶	8g

A

作り方

- ①沸騰させた湯の中に鯖を入れ、表面が白くなったら冷水にとる。
- ②手早く表面についたたんぱく質等を洗い落とす。
- ③生姜は薄切りにする。
- ④鍋にAの材料を入れ火にかけ、③の生姜を加えて煮立たせる。
- ⑤④に鯖を入れ、弱火にして落としぶたをして20分ほど煮詰める。
- ⑥煮詰まってきたら、落としぶたをとり、鯖に煮汁をかけながらさらに煮詰める。
- ⑦煮汁がとろとろになったら、器に盛り、残った煮汁をかける。

●メタボ対策メニュー

主菜 鰻のおろしがけ

1人分エネルギー:144kcal 蛋白:16.2g 脂質:2.7g 塩分:1.4g
100gあたりの含有量 総カテキン:170.0mg

おろしは他の料理にも
応用できます。



材料(4人分)

鰻(3枚おろし)	280g	
片栗粉	大2	
だし汁	水 300ml	
	鰹節 10g	
A	しょう油	大1強
	みりん	小2
	塩	少々
	大根	600g
	粉末緑茶	8g

作り方

- ①大根はすりおろしてザルなどで水分を切っておく。
- ②鰻は片栗粉をまぶして、多めの油で両面カリッと焼く。(骨が気になる場合は抜いておく)
- ③鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したら弱火にして鰹節を入れる。火を消して鰹節が沈んだら鰹節を漉す。
- ④③にAの調味料と大根おろしを加えて、強火で煮る。水分が少なくなってきたら粉末緑茶を加えて煮詰める。
- ⑤皿に②を並べ、④をたっぷりかける。

●メタボ対策メニュー

主菜 ラタトゥイユソース

1人分エネルギー:209kcal 蛋白:15.8g 脂質:9.2g 塩分:1.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:84.9mg

野菜がたっぷり
食べたいときに
おすすめのメニュー。



材料(4人分)

なす	160g
玉ねぎ	200g
ピーマン	20g
パプリカ	40g
にんにく	1かけ
サラダ油	大2
トマト水煮缶	400g
コンソメ	2個
お茶抽出液	茶葉 8g 湯 400ml
塩	少々
こしょう	少々
はちみつ	小2
鶏もも肉(皮なし)	280g

作り方

- ①沸騰した湯400mlに茶葉を入れ、2分ほどおき、茶葉を漉す。
- ②野菜は1~2cmの角切りにする。にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を入れて、にんにくを炒め香りが出てきたら玉ねぎを加え、透明になるまで炒める。
- ④残りの野菜も加え、しんなりしてきたらトマトの水煮、①のお茶抽出液、コンソメを入れ中火で汁気が無くなるまで煮込む。
- ⑤塩、こしょうで味を整える。
- ⑥鶏肉は一口大に切って塩こしょうし、フライパンで焼いておく。
- ⑦⑥を皿に盛って、⑤のをせる。

●メタボ対策メニュー

主菜 豆腐ハンバーグ

1人分エネルギー:221kcal 蛋白:16.0g 脂質:11.1g 塩分:1.1g
100gあたりの含有量 総カテキン:80.9mg

豆腐を使った
ハンバーグに茶葉をプラス
ヘルシーなハンバーグです。

材料(4人分)

豆腐	1/2丁
豚挽肉	200g
玉ねぎ	100g
人参	40g
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	大2
茶葉	4g
椎茸	30g
えのき茸	20g
お茶	お湯 200ml 茶葉 4g

A

B

砂糖	大1
塩	少々
酢	大1/2
しょう油	大1・1/2
みりん	大1/2
酒	大1/2
片栗粉	大1
水	大1

作り方

- ①豆腐をザルに入れて軽くほぐし水気を切っておく。
- ②玉ねぎ、人参はみじん切りにし、炒めて冷ましておく。
- ③①と②に豚挽肉を合わせ、Aも入れて混ぜたら、形を整えて焼く。
- ④甘酢あんを作る。椎茸はスライス、えのき茸は1/3の長さに切っておく。
- ⑤④とBを鍋に入れ煮ていく。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。

●メタボ対策メニュー

主菜 お茶大豆コロッケ

1人分エネルギー:334kcal 蛋白:17.2g 脂質:21.6g 塩分:0.9g
100gあたりの含有量 総カテキン:129.1mg

大豆を使った
糖質オフメニュー。



材料(4人分)

大豆(乾燥)	80g
(茹で大豆で200g)	
玉ねぎ	100g
人参	60g
プロセスチーズ	60g
ハム	4枚
粉末緑茶	8g
こしょう	少々
サラダ油	小1・1/2
卵	1個
小麦粉	大1・1/2
パン粉	30g
揚げ油	適量

作り方

- ①大豆は前日に水に戻しておく。
- ②①の大豆は、汁ごと鍋に入れ火にかける。沸騰したらアクを取り、軽く沸騰するくらいの火加減で柔らかくなるまで茹でる。
- ③②が柔らかくなったら、熱いうちにフードプロセッサーに入れ、粉末緑茶を加えてペースト状にする。
- ④玉ねぎ、人参はみじん切りにしてサラダ油で炒める。
- ⑤ハム、チーズは5mm角に切る。
- ⑥ボウルに③④⑤を入れ、こしょうで味を調える。
- ⑦小判型に丸め小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけて油で揚げる。

●メタボ対策メニュー

主菜 焼きかぼ茶コロッセ

1人分エネルギー:203kcal 蛋白:11.8g 脂質:10.1g 塩分:1.1g
100gあたりの含有量 総カテキン:193.5mg

お手軽に作れる
メニューです。
揚げないので
カロリーカット!



材料(4人分)

かぼちゃ	200g
水 (かぼちゃがかぶる位)	
合い挽肉	200g
塩	小2/3
こしょう	適量
スキムミルク	小2
砂糖	小1
パン粉	大5
バター	10g
茶葉	8g

作り方

- ①かぼちゃは所々皮をむいて、一口大に切る。
- ②鍋にかぼちゃ、水を入れて火にかけ煮汁が半分位になったら茶葉を加え、水分が無くなるまで加熱し、つぶしておく。
- ③合い挽肉をフライパンで炒め、塩、こしょうで味付けする。(油はキッチンペーパーで拭き取っておく)
- ④フライパンでバターを熱し溶けたらパン粉を加えて弱火できつね色になるまで炒める。
- ⑤②に③、スキムミルク、砂糖を加えて混ぜ合わせ、耐熱皿に入れ、④をのせる。
- ⑥⑤をオーブントースターで5分ほど焼く。(焦げないように様子を見ながら)

●メタボ対策メニュー

主菜 ナゲット

1人分エネルギー:262kcal 蛋白:18.1g 脂質:17.9g 塩分:0.9g
100gあたりの含有量 総カテキン:60mg

みんな大好きな
ナゲットにお茶を
入れてみました。
ご家族でどうぞ。



材料(4人分)

鶏挽肉	280g
豆腐	100g
コンソメ	1個
パン粉	大3
卵	1/2個
粉末緑茶	8g
酒	小1
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
揚げ油	適量

作り方

- ①豆腐はしっかりと水切りしておく。
- ②油以外の材料をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
- ③ナゲット型にして小麦粉をまぶし、170度に熱した油できつね色に揚げる。

●メタボ対策メニュー

主菜 お茶しゅうまい

1人分エネルギー:185kcal 蛋白:11.3g 脂質:8.8g 塩分:1.3g
100gあたりの含有量 総カテキン:121.8mg

しゅうまいの皮も
簡単に作れます。
薄く伸ばすのがポイントです。

材料(4人分)

〈皮〉

薄力粉	20g
粉末緑茶	2g
熱湯	大1
片栗粉(打ち粉用)	適量

〈具〉

豚挽肉	200g
椎茸	20g
玉ねぎ	150g
片栗粉	大2
砂糖	小2
しょう油	大1
ごま油	小1
鶏ガラスープ	小1
生姜すりおろし	小1
茶葉	6g
塩	少々
こしょう	少々

A

作り方

〈皮〉

- ①器に薄力粉を入れ、粉末緑茶を加えてよく混ぜ合わせる。
- ②熱湯を加え、箸でボロボロの状態になるように混ぜる。
- ③あら熱が取れたら、なめらかになるまで捏ねる。
- ④ひとまとまりになったらラップをして15分ほど寝かせる。

〈具〉

- ①玉ねぎはみじん切りにして片栗粉をまぶす。
- ②ボウルに挽肉、Aの調味料、①の玉ねぎ、茶葉を入れよく混ぜ合わせる。塩、こしょうで味を調え8等分にして丸める。
- ③打ち粉を振ったまな板等に皮の生地を半量に乗せ、麺棒で薄く伸ばし、5mm角に切る。残りの半量も同じようにする。
- ④②に③をまぶす。
- ⑤蒸し器にクッキングペーパーを敷き所々穴を開け、④を並べる。強火で10分蒸す。