

●花粉症対策メニュー

主食 カレーそうめん汁

1人分エネルギー:445kcal 蛋白:15.8g 脂質:12.5g 塩分:1.7g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:1.7mg テオガリン:1.6mg

みんな大好きな
カレー味です。
細い麺にカレースープが
よくからみ美味しいです。



材料(4人分)

そうめん	200g
鶏もも肉	200g
酒	大1
玉ねぎ	200g
人参	80g
じゃが芋	50g
にんにく	10g
サラダ油	大1
水	1.2L
カレールー	50g
塩・こしょう	適量
べにふうき茶葉	8g
ねぎ	少々

作り方

- ①鶏肉を1口大に切り、酒をふりかけて5分ほどおく。
- ②にんにくはみじん切りにする。
- ③玉ねぎは薄切り、じゃが芋は1.5cm角、人参は5mm幅のいちよう切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒める。香りがでてきたら①の鶏肉を加えて表面をこんがり焼く。
- ⑤④に玉ねぎを加えて炒めて、透き通ったらじゃが芋・人参も加えて炒める。水を加えて沸騰したらべにふうき茶葉(パックに入れて)を入れ、5分間煮出す。
- ⑥5分したら茶葉を取り出し、弱火にし野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ⑦カレールーを加えて溶かし2~3分煮込む。
- ⑧そうめんは固めにゆでてザルにあげ、よく洗って水気を切り、器に盛る。熱々のカレースープをかけ、ねぎを散らす。

●花粉症対策メニュー

主食 お茶チャーハン

1人分エネルギー:349kcal 蛋白:11.2g 脂質:4.7g 塩分:1.9g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:4.6mg テオガリン:9.2mg

タンニンで炊いたご飯も
カリカリ梅や塩昆布で
美味しく召し上がれます。



材料(4人分)

米	2合
タンニン粉末	8g
カリカリ梅	3個
塩昆布	15g
卵	3個
長ねぎ	40g
椎茸	80g
人参	40g
しょう油	大1
塩こしょう	少々
べにふうき茶葉	小2

作り方

- ①米は洗ってザルに上げる。
- ②炊飯器に米、水、タンニン粉末を入れ普通に炊く。
- ③カリカリ梅は5mm角に刻む。塩昆布はザクザク切る。
- ④炒り卵を作る。
- ⑤長ねぎ、椎茸、人参はみじん切りにする。
- ⑥⑤を炒めて塩こしょうし、ご飯を加えしょう油をまわし入れる。
- ⑦カリカリ梅、塩昆布、炒り卵を加えざっくり混ぜる。出来上がり
際にべにふうき茶葉をまぜる。

●花粉症対策メニュー

主食 ちまき

1人分エネルギー:340kcal 蛋白:9.8g 脂質:6.0g 塩分:0.8g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:7.6mg テオガリン:2.4mg

竹皮で包んで蒸すことにより、香りGoodです。ビタミンAの多い人参や茶葉を使ってカテキンの吸収がアップ。



材料(4人分)

もち米	2合
干しえび	15g
干し椎茸	4枚
焼き豚	100g
茹でたけのこ	60g
人参	1/3本
カテキン茶	250ml
水	300ml
べにふうき茶葉	8g
椎茸、えびの戻し汁	150ml
ごま油	大1
しょう油	小2
砂糖	小1弱
オイスターソース	小2
酒	大1強
塩	小1/3
こしょう	少々
べにふうき茶葉	4g
竹の皮	8枚

作り方

- ① 鍋に水300mlを沸騰させ、べにふうき茶葉(パックに入れて)を入れ5分間煮出してカテキン茶を作り、冷ましておく。
- ② もち米は30分以上前に洗ってざるで水を切っておく。干し椎茸、干しえびは水で戻しておく。
- ③ Aと戻した干しえび、干し椎茸は1cm角に切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、もち米と③を入れて炒める。
- ⑤ もち米につやが出てきたらカテキン茶(足りなかったら水を足す)椎茸の戻し汁、えびの戻し汁、Bの調味料を加える。
- ⑥ 水気がなくなるまで焦がさないようによく混ぜながら炒め、最後に茶葉を加える。
- ⑦ 紐用に竹の皮の端3mmくらいを裂いておく。⑤を竹の皮で三角になるように包み紐で結ぶ。
- ⑧ 蒸気の上があった蒸し器に⑦を入れ、中火で10分蒸し火を止めて10分余熱で蒸す。

※竹皮が無い場合はアルミホイルでも代用できます。

●花粉症対策メニュー

主食 鯖だしとろろ汁

1人分エネルギー:181kcal 蛋白:13.0g 脂質:6.5g 塩分:2.1g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:1.2mg テオガリン:0.9mg

お茶で鯖の臭みも消え、
さっぱりとした味に
仕上がってます。



材料(4人分)

鯖切り身	2切れ
合わせ味噌	55g
大和芋	240g
水	3.5C
べにふうき茶葉	8g
卵	1個
ねぎ	適量

作り方

- ①鍋に3.5Cの水を沸騰させてべにふうき茶葉(袋に入れて)と鯖を入れ5分間ぐつぐつと煮る。
- ②5分たったら茶葉を取り出し、鯖に火が通るまで再度煮る。
- ③鯖に火が通ったら取り出し、骨をとりほぐす。
- ④①の汁が3カップになるように水をたし、再び沸騰させ味噌を溶き入れる。ほぐした鯖も戻し入れる。
- ⑤すり鉢に大和芋をすりおろし、卵を加えてよくする。
- ⑥⑤に④を少しずつ加え、よくすり混ぜる。

●花粉症対策メニュー

主菜 チキンソーセージ

1人分エネルギー:98kcal 蛋白:11.0g 脂質:4.5g 塩分:1.0g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:6.9mg テオガリン:14.8mg

レンジを使った
お手軽ソーセージです。
タンニンが入って
さっぱりした味に
仕上がってます。



材料(4人分)

	鶏もも挽肉	100g
A	塩	1つまみ
	コンソメ	1/4個
	粗挽きこしょう	少々
	牛乳	小2
	鶏むね挽肉	100g
B	玉ねぎすりおろし	大1
	小麦粉	小2
	塩	小1/2弱
	タンニン粉末	1.2g
	茶葉	2g
	ラップ	40cm×2枚
	風糸	40cm

作り方

- ①鍋に鶏もも挽肉を入れAの材料を加えて火にかけ、箸でかき混ぜながらそばろ状にし冷ましておく。
- ②ボウルに鶏むね挽肉とBを加えて練る。(タンニン粉末はふるい入れる。)
- ③①のそばろを加えて練る。
- ④ラップ40cmくらいに切り③を18cmくらいの長さに細長くまどめておく。手前からラップを巻いて二重にする。両端をねじって風糸で縛る。胴体の2カ所を軽く縛る。つま楊枝で3から4カ所空気穴をあける。
- ⑤皿に④をのせレンジ強(600w)で3分加熱する。

●花粉症対策メニュー

主菜 酢豚

1人分エネルギー:237kcal 蛋白:15.9g 脂質:6.6g 塩分:2.6g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:16.1mg テオガリン:4.2mg

豚肉のつけ汁に
しょうがを加えて
花粉症軽減効果の増強。

材料(4人分)

	豚もも肉ブロック	250g
A	酒	大1
	しょう油	大1/2
	生姜汁	小1
	片栗粉	大3
	玉ねぎ	200g
	人参	70g
	椎茸	4枚
	ピーマン	2個
	茹でたけのこ	50g
	パイナップル	50g
B	ケチャップ	大3
	砂糖	大2
	酢	大3
	しょう油	大1・1/2
	鶏がらスープの素	小2
	カテキン茶	140ml
	水	200ml
	べにふうき茶葉	8g
	片栗粉	大1

作り方

- ①水200mlを沸騰させてべにふうき茶葉(パックにいれて)を入れ5分間煮出してカテキン茶を作る。
- ②豚肉は一口大に切ってAで下味をつける。
- ③野菜は一口大の乱切りにして、人参は下茹でしておく。パイナップルも一口大に切っておく。
- ④Bの調味料を合わせておく。
- ⑤②の豚肉に片栗粉をまぶし、160℃の油でカラリと揚げる。
- ⑥玉ねぎ、人参、椎茸、たけのこ、ピーマンの順に炒め火が通ったら⑤の豚肉、パイナップルを加える。
- ⑦④の調味料を片栗粉が固まらないように混ぜながら加え、とろみがついたら1分ほど加熱する。

●花粉症対策メニュー

副菜 おからサラダ

1人分エネルギー:112kcal 蛋白:3.6g 脂質:8.1g 塩分:0.9g
100gあたりの含有量 テオガリン:5.7mg カテキン:1.3mg

低カロリー、高タンパク、
食物繊維たっぷりのおからを使ったサラダに
タンニンのパワーを
プラス。



材料(4人分)

おから	100g
人参	50g
きゅうり	1/2本
ハム	30g
コーン	30g
マヨネーズ	30g
ヨーグルト	20g
味噌	小2
酢	小1
しょう油	小1
タンニン粉末	小1/2

A

作り方

- ①人参はいちょう切りにし、茹でてザルにあげ冷ましておく。
- ②きゅうりは、板ずりしていちょう切りにする。
- ③ハムは5mm幅の千切りにする。
- ④Aを混ぜ合わせ、すべての材料をあえる。

●花粉症対策メニュー

副菜 かぼちゃサラダ

1人分エネルギー:121kcal 蛋白:4.5g 脂質:6.4g 塩分:0.9g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:8.6mg テオガリン:3.0mg

マヨネーズの半量を
牛乳やヨーグルトに変えても
美味しくヘルシーです。



材料(4人分)

かぼちゃ	400g
きゅうり	1本
ハム	2枚
塩	少々
マヨネーズ	25g
プロセスチーズ	40g
黒こしょう	少々
べにふうき茶葉	8g

作り方

- ①かぼちゃはワタをとり、皮を半分だけとる。鍋に2cm角に切ったかぼちゃとヒタヒタの水を入れ、火にかける。
- ②沸騰したらパックに入れたべにふうき茶葉を入れ、5分間煮出す。
- ③5分したら茶葉を取り出し、かぼちゃが柔らかくなり水分がなくなるまで加熱し冷ましておく。
- ④きゅうりは輪切りにして塩をふりしぼっておく。ハムは5mm幅、チーズは5mm角に切る。
- ⑤かぼちゃが冷めたら④を混ぜ塩、マヨネーズを加え味を調える。
- ⑥好みで黒こしょうをふる。

●花粉症対策メニュー

副菜 お茶味噌

1人分エネルギー:53kcal 蛋白:1.7g 脂質:0.8g 塩分:1.6g

100gあたりの含有量 メチル化カテキン:13.1mg テオガリン:9.3mg ストリクチニン:2.5mg

こんにゃく、厚揚げ、
ゆで卵といろいろな
食材にどうぞ。
口のなかにお茶の風味が
広がります。



材料(4人分)

味噌	50g
みりん	大1
砂糖	大2
水	大1
べにふうき粉末	2g
タンニン粉末	2g

作り方

すべての材料を鍋に入れ火にかけ、焦がさないように練る。

●花粉症対策メニュー

副菜 クラムチャウダー

1人分エネルギー:185kcal 蛋白:6.2g 脂質:10.2g 塩分:1.6g
100gあたりの含有量 テオガリン:1.8mg メチル化カテキン:3.5mg

ビタミンAを含んだ
人参や乳製品と一緒に
摂るとカテキンの吸収が
アップします。
牛乳の代わりに豆乳で
作っても美味しいです。



材料(4人分)

あさり(殻つき)	300g
ベーコン	2枚
玉ねぎ	100g
じゃが芋	150g
人参	50g
牛乳	200ml
バター	20g
小麦粉	20g
コンソメ	5g
塩こしょう	少々
水+あさりの煮汁	500ml
べにふうき茶葉	8g

作り方

- ①鍋にあさりと水を入れ火にかけ、あさりの口が開いたら火からおろし身を取り出しておく。汁はとっておく。
- ②玉ねぎ、ベーコンは1cm長さに切る。じゃが芋は1.5cm角、人参は1cm角に切る。
- ③②を鍋で炒め、しんなりしてきたら水+あさりの煮汁を加え火にかける。
- ④③が沸騰してきたら、パックに入れたべにふうき茶葉とコンソメを加え5分間煮出す。
5分たったら茶葉を取り出し、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤耐熱のボウルにバターを入れ、電子レンジで溶かす。
- ⑥⑤に小麦粉を加えよく練る。牛乳を加えて泡立て器で混ぜ、電子レンジでとろみがつくまで加熱する。途中1~2回混ぜて様子を見る。
- ⑦③の野菜がやわらかくなったらあさりと⑥を加えて混ぜる。濃度を調節し、塩こしょうで味を調える。

●花粉症対策メニュー

おやつ お茶蒸しケーキ

1人分エネルギー:147kcal 蛋白:3.1g 脂質:4.1g 塩分:0.6g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:5.4mg テオガリン:9.0mg

子どもから高齢者まで、
幅広い層に愛される味です。
お茶の風味に甘納豆が
よく合います。
おやつにどうぞ。



材料(5個分)

A	小麦粉	80g
	ベーキングパウダー	4g
	べにふうき粉末	2g
	タンニン粉末	2g
	塩	少々
	卵	1個
	砂糖	40g
	牛乳	大3
	サラダ油	大1
	甘納豆	20g

作り方

- ①Aを合わせてふるう。
- ②ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器で白っぽくなり、もったりするまで泡立てる。
- ③②に①を加えて、ざっくり混ぜる。
- ④牛乳とサラダ油を少しずつ加えて手早く全体に混ぜ込む。
- ⑤型に甘納豆の半量を敷き、生地を流し入れ、残りの甘納豆を飾る。
- ⑥蒸気が上がった蒸し器に入れ、中火で10～12分蒸す。

●花粉症対策メニュー

おやつ カテキンおはぎ

1人分エネルギー:243kcal 蛋白:7.9g 脂質:1.5g 塩分:0g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:5.8mg テオガリン:3.4mg

いつものおはぎに
ひと工夫。
お茶をいっぱい感じられる
おはぎです。



材料(8コ分)

もち米	120g
うるち米	30g
カテキン茶	200ml
(水	250ml)
べにふうき茶葉	8g)
砂糖	大1
あん	160g

《お茶きな粉》

きな粉	大2
砂糖	大2
粉末緑茶	大1

作り方

- ①鍋に水250mlを沸騰させ、べにふうき茶葉(パックに入れて)を入れ、5分間煮出し冷ましておく。
- ②米は洗ってすぐに分量のカテキン茶(足りない場合は水を足す)で普通に炊く。
- ③あんは8等分してまるめておく。
- ④米が炊き上がったらず砂糖大1を加えて混ぜ、8等分する。
- ⑤手水をつけながら④であんを包む。
- ⑥お茶きな粉を作り、⑤にまぶす。

●花粉症対策メニュー

おやつ カテキン茶ゼリー

1人分エネルギー:44kcal 蛋白:1.1g 脂質:0g 塩分:0g
100gあたりの含有量 メチル化カテキン:7.4mg テオガリン:1.7mg

生姜汁で花粉症
軽減効果が強増
カテキン茶と生姜の
風味がマッチ



材料(5コ分)

水	350ml
べにふうき茶葉	5g
砂糖	30g
ゼラチン	5g
水	大2
生姜汁	小1/2

よこすかしろ(黒糖)	20g
水	60ml
コーンスターチ	小1
水	小1

作り方

- ①ゼラチンは分量の水でふやかす。
- ②鍋に水を入れ沸騰させる。べにふうき茶葉(パックに入れて)を加え5分間グツグツと煮出す。
- ③②の茶葉を取り出し、350mlになるように水を足し砂糖を加えて煮溶かす。
- ④火からおろして①を加え、生姜汁を加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥よこすかしろを水60mlで煮溶かし、水溶きコーンスターチでとろみをつけて冷ましておく。食べるときに⑤にかける。