

●メタボ対策メニュー

# 副菜 お茶味噌大豆

1人分エネルギー:207kcal 蛋白:9.3g 脂質:10.3g 塩分:1.3g  
100gあたりの含有量 総カテキン:735.2mg

ご飯が進むおかずです。

## 材料(4人分)

大豆(乾燥)	80g
ごま油	小2
ごぼう	60g
人参	60g
ピーマン	小2個
片栗粉	適量
揚げ油	適量
生姜	20g
味噌	40g
砂糖	大2
みりん	大4
粉末緑茶	8g
白ごま	少々

## 作り方

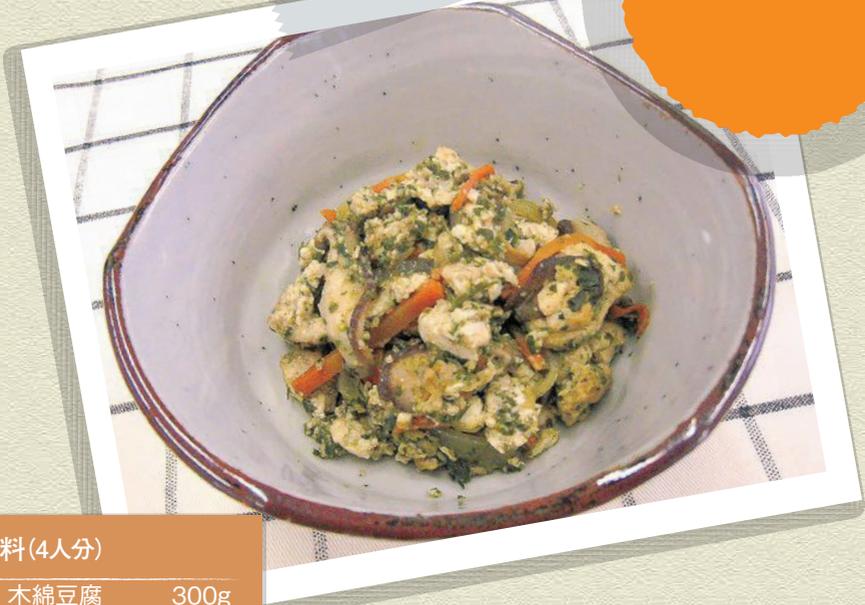
- ①大豆は一晩水につけて戻しておく。
- ②①の大豆を5分ほど茹で、水分を切り片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ③ごぼう、人参、生姜は千切りにしてごま油で炒める。最後に千切りにしたピーマンを加え色よく炒める。
- ④Aを鍋に入れて、火にかけよく練る。
- ⑤②③を④に入れ、混ぜ合わせる。
- ⑥器に盛り、白ごまをふる。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 炒り豆腐

1人分エネルギー:153kcal 蛋白:12.2g 脂質:7.3g 塩分:1.2g  
100gあたりの含有量 総カテキン:132.9mg

ご飯が進むおかずです。



## 材料(4人分)

木綿豆腐	300g
鶏挽肉	80g
人参	50g
玉ねぎ	80g
椎茸	40g
だし汁	50ml
しょう油	大1
砂糖	大1
酒	大1
塩	少々
卵	1個
茶葉	8g
ごま油	適量

A

## 作り方

- ①豆腐はペーパータオルをひいた皿にのせてレンジで3分加熱し水気を切る。だし汁を作っておく。
- ②人参は太めの千切り、玉ねぎと椎茸は薄切りにしておく。
- ③フライパンにごま油をひいて人参をよく炒める。人参がしんなりしてきたら椎茸、玉ねぎ、鶏挽肉を入れてよく炒める。
- ④豆腐を加え、崩しながら炒め、Aを入れる。
- ⑤茶葉を入れ、水分を飛ばすように炒める。
- ⑥水分がなくなってきたら、溶き卵を加えてざっくり混ぜる。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 洋風おから

1人分エネルギー:161kcal 蛋白:8.0g 脂質:8.9g 塩分:0.9g  
100gあたりの含有量 総カテキン:146.9mg

お茶の風味を生かした  
洋風のおからです。



## 材料(4人分)

ベーコン	30g
玉ねぎ	80g
しめじ	80g
人参	40g
サラダ油	小1
おから	100g
水	300ml
牛乳	300ml
枝豆(冷凍)	50g
塩	小1/2
こしょう	少々
しょう油	小1
粉末緑茶	8g

## 作り方

- ①ベーコン、玉ねぎ、しめじ、人参は粗みじん切りにする。
- ②枝豆は沸騰した湯の中で4~5分茹で、さやから豆を出しておく。
- ③フライパンにサラダ油を熱し①をよく炒めたら、おからを加え炒める。水を加え、沸騰したら粉末緑茶を加える。
- ④③に牛乳を加え、塩こしょうをし混ぜながら煮る。仕上げにしょう油を入れ混ぜ合わせる。
- ⑤②の枝豆を④に入れ、混ぜてから器に盛る。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 サツマイモのカレー煮

1人分エネルギー:121kcal 蛋白:3.7g 脂質:2.7g 塩分:0.8g  
100gあたりの含有量 総カテキン:185.9mg

カレー風味で  
食べやすいおかずです。



## 材料(4人分)

サツマイモ	200g
ツナ缶	1缶
玉ねぎ	50g
人参	20g
枝豆(冷凍)	20g
お茶抽出液	湯 300ml
	茶葉 4g
顆粒だし	小1
しょう油	大1
みりん	大1
カレー粉	小1/2
茶葉	4g

## 作り方

- ①湯300mlに茶葉4gを入れお茶抽出液を作っておく。
- ②サツマイモは1cm幅の半月切り、玉ねぎはスライス、人参はいちょう切り、ツナ缶は油を切っておく。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- ③鍋に顆粒だし、しょう油、お茶抽出液を入れ、玉ねぎ、人参、ツナ缶、サツマイモを入れて煮る。
- ④煮立ったら、茶葉を手で細かくしながら加え、弱めの中火にかけて5~8分煮ていく。
- ⑤サツマイモが柔らかくなったらみりん、カレー粉を加え一煮立ちさせる。
- ⑥枝豆を飾る。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 お茶ジュレドレッシング

1人分エネルギー:54kcal 蛋白:1.3g 脂質:3.0g 塩分:0.4g  
100gあたりの含有量 総カテキン:184.4mg

おもてなし料理にどうぞ!  
ジュレドレッシングが  
野菜によく絡み、  
おいしく食べられます。



## 材料(4人分)

お茶抽出液	湯	200ml
	茶葉	8g
コンソメ		1/2個
オリーブ油		大1
砂糖		大2
レモン汁		大1
リンゴ酢		大1
塩		少々
こしょう		少々
ゼラチン		5g

## 作り方

- ①湯を沸かしお茶抽出液を作る。ゼラチンを大きじ1のお茶抽出液でふやかしておく。
- ②鍋にお茶抽出液を入れ、コンソメを煮溶かす。
- ③コンソメが溶けたら、火を止めてAを加えて味を整える。
- ④ふやかしておいたゼラチンをレンジで約10秒かけて溶かし、③に入れてよく混ぜる。
- ⑤④を容器に入れ、あら熱を取ったら冷蔵庫で冷やし固める。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 大学芋

1人分エネルギー:214kcal 蛋白:1.8g 脂質:3.6g 塩分:0.0g  
100gあたりの含有量 総カテキン:187.5mg

たれの甘さにお茶の  
ほろ苦さがアクセント!



## 材料(4人分)

さつまいも	400g
油	適量
水	50ml
粉末緑茶	8g
みりん	大1
砂糖	大4
酢	小1/2
塩	少々
白ごま	少々

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむき、一口大の乱切りにし、水につけておく。
- ②さつまいもは、水気を拭き取りカラッと揚げる。
- ③Aを合わせて、とろりとするまで煮詰める。
- ④②に③を絡めたら、器に盛り、白ごまをふる。

●メタボ対策メニュー

# 副菜 ポテトボール

1人分エネルギー:177kcal 蛋白:2.0g 脂質:10.1g 塩分:0.1g  
100gあたりの含有量 総カテキン:127.3mg

もちもちした食感で  
おいしく食べられます。  
おやつにもぴったり!



## 材料(4人分)

	じゃが芋	200g
	おから	60g
A	マヨネーズ	大2
	ヨーグルト	大3
	塩こしょう	適量
	片栗粉	30g
	揚げ油	適量
	茶葉	6g
	水	1.5C
	粉末緑茶	2g

## 作り方

- ①じゃが芋は皮をむいて一口大に切る。
- ②ポウルに茶葉を入れ、沸騰させた湯を注ぎそのまま2分ほどおき、茶葉を漉す。
- ③鍋に①のじゃが芋と、②の抽出液を入れ火にかける。
- ④水分が少なくなってきたら粉末緑茶を加え、つぶしながらペースト状になるまで加熱する。
- ⑤④にAを加えて混ぜ2~3cmのボール型に丸める。
- ⑥170°Cに熱した油で表面がカリッとするまで揚げる。

●メタボ対策メニュー

# 汁物 すいとん

1人分エネルギー:215kcal 蛋白:10.9g 脂質:8.9g 塩分:1.6g  
100gあたりの含有量 総カテキン:226.6mg

懐かしい味のすいとんにお茶を入れてアレンジ!!  
お茶の風味で  
おいしさUP!



## 材料(4人分)

大根	100g
人参	50g
豚肉	80g
しめじ	50g
ほうれん草	60g
しょう油	大2
砂糖	小1
酒	30ml
だし汁	水 900ml
	鰹節 10g
小麦粉	90g
粉末緑茶	8g
水	50ml

## 作り方

- ①小麦粉と粉末緑茶、水を混ぜて捏ねる。大根、人参はいちよう切り、しめじは小房に分けておく。ほうれん草は茹でて水気を絞り、3cmくらいの長さに切っておく。
- ②だし汁、酒を鍋に入れ、豚肉、ほうれん草以外の野菜を入れて煮ていく。アクが出るので取りながら煮る。
- ③煮立ったら、すいとんを一口大に落として煮る。
- ④しょう油、砂糖で味を整える。ほうれん草を飾る。

●メタボ対策メニュー

# 汁物 かぼちゃのミルクスープ

1人分エネルギー:133kcal 蛋白:3.9g 脂質:0.7g 塩分:0.7g  
100gあたりの含有量 総カテキン:73.1mg

ほんのりお茶が香る  
クリーミーなスープ!



## 材料(4人分)

かぼちゃ	1/8個
玉ねぎ	1/2個
しめじ	50g
ブロッコリー	50g
ベーコン	1枚
酒	大2
コンソメ	1/2個
お茶抽出液	湯 200ml
	茶葉 6g
牛乳	200ml
オリーブ油	大1弱
塩	少々
こしょう	少々
粉末緑茶	2g

## 作り方

- ①かぼちゃは一口大に切る。玉ねぎは2cm角に切る。しめじは小房に分けておく。ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。ベーコンは1cm幅に切っておく。湯200mlに茶葉6gを入れ、お茶抽出液を作っておく。
- ②鍋にオリーブ油をひき、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたら、かぼちゃ、しめじ、ベーコンも入れて炒める。
- ③酒、コンソメ、お茶抽出液を加え蓋をして煮る。煮立ったら弱火にしてさらに10分ほど煮る。
- ④かぼちゃに火が通り柔らかくなったら粉末緑茶、牛乳を加え、塩こしょうで味を整える。ブロッコリーはできあがる直前に鍋に入れる。

●メタボ対策メニュー

# おやつお茶肉まん

1人分エネルギー:352kcal 蛋白:12.7g 脂質:8.8g 塩分:1.2g  
100gあたりの含有量 総カテキン:122.9mg

ふっくらジューシーな  
お茶の肉まん。  
おやつにどうぞ。

## 材料(4人分)

砂糖	30g
ドライイースト小1	1/2
ぬるま湯	100ml
強力粉	50g
薄力粉	150g
ベーキングパウダー小1	1/2
茶葉	2g
粉末緑茶	4g
サラダ油	大1
豚挽肉	120g
干し椎茸	3枚
茹でたけのこ	80g
玉ねぎ	70g
小麦粉	大1
鶏ガラスープの素	小1
砂糖	小2
しょう油	小2
生姜すり下ろし	小1
塩	小1/3
茶葉	2g

## 作り方

- ①干し椎茸は水で戻しておく。
- ②砂糖、ドライイーストをぬるま湯で溶いておく。
- ③ボウルにAを入れ、②とサラダ油を加えてよく捏ねる。ひとまめになったら、ラップをして温かい場所に15分おく。
- ④①の干し椎茸、玉ねぎ、たけのこはみじん切りにする。
- ⑤フライパンを熱して、挽肉を炒め、火が通ったら④を加えてしんなりするまで炒めたら、小麦粉を加える。
- ⑥⑤にBと茶葉を加えて更に炒める。
- ⑦③を8等分にして、7mm位の厚さの丸型に伸ばす。
- ⑧⑦に⑥のをせて包む。蒸し器は温めておく。
- ⑨肉まんの大きさに切ったクッキングペーパーに⑧のをせて、温めていた蒸し器(火は消して蓋をする)に入れ、15分発酵させる。
- ⑩15分後、強火で12~13分ほど蒸す。

●メタボ対策メニュー

# おやつ 豆乳くず餅

1人分エネルギー:108kcal 蛋白:2.1g 脂質:1.9g 塩分:0.1g  
100gあたりの含有量 総カテキン:216.7mg

お手軽にもちもち食感のおやつが作れます。



## 材料(4人分)

豆乳	1C
水	1C
砂糖	20g
片栗粉	60g
粉末緑茶	8g

## 作り方

- ①材料を鍋に入れ、煮立ったら弱火にして混ぜながら煮ていく。
- ②かたまり始めたら、水で濡らした容器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ③容器から出して食べやすい大きさに切る。お好みできなこや黒蜜をかけてもおいしく食べることができます。

●メタボ対策メニュー

# おやついろいろ

1人分エネルギー:96kcal 蛋白:1.8g 脂質:0.2g 塩分:0.0g  
100gあたりの含有量 総カテキン:164.4mg

レンジを使った  
お手軽メニュー。  
お茶の風味たっぷりの  
いろいろです。



## 材料(4人分)

A	上新粉	50g
	砂糖	大2
	粉末緑茶	4g
	小豆缶	50g
	水	100ml

## 作り方

- ①Aをボウルに入れ混ぜる。
- ②分量の1/2の水を入れダマができないように混ぜる。残りの水と小豆缶を入れて混ぜ合わせる。
- ③タッパーに入れてラップをふんわりとかけ、5～6分レンジにかける。あら熱を取り冷やす。

●メタボ対策メニュー

# おやつ 鬼まんじゅう

1人分エネルギー:207kcal 蛋白:2.4g 脂質:0.4g 塩分:0.2g  
100gあたりの含有量 総カテキン:124.0mg

米粉の風味と  
お茶の風味がマッチ。  
もちり感も絶妙!



## 材料(4人分)

さつまいも	200g
米粉	80g
片栗粉	15g
ベーキングパウダー 小1	
砂糖	50g
塩	少々
粉末緑茶	8g
湯	70ml

A

## 作り方

- ①さつまいもは皮をむき1cm角に切り、水にさらす。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ、お湯を加えて練る。
- ③水を切ったさつまいもを②に加えて混ぜる。
- ④型に入れて強火で20分蒸す。

●メタボ対策メニュー

# おやつ お茶のムース

1人分エネルギー:171kcal 蛋白:4.9g 脂質:11.8g 塩分:0.2g  
100gあたりの含有量 総カテキン:175.0mg

お茶の風味たっぷり。  
お茶好きさんの  
ムースです。



## 材料(4人分)

牛乳	200ml
生クリーム	100ml
粉末緑茶	8g
熱湯	50ml
砂糖	30g
ゼラチン	5g
水	大1

## 作り方

- ①ゼラチンは水でふやかしておく。
- ②粉末緑茶は熱湯で溶かしておく。
- ③牛乳の半量と砂糖を鍋に入れ、沸騰させないように砂糖を溶かす。砂糖が溶けたら、火を止め①のゼラチンを加えてよく溶かす。
- ④③に②、残りの牛乳、生クリームを加えて混ぜ合わせる。
- ⑤器に入れて冷蔵庫で3時間ほど冷やす。

●メタボ対策メニュー

# おやつ 掛川茶ラテ

1人分エネルギー:107kcal 蛋白:5.9g 脂質:3.1g 塩分:0.0g  
100gあたりの含有量 総カテキン:111.6mg

豆乳プラスお茶の  
ダブル効果です。



## 材料(4人分)

豆乳	600ml
甜菜糖	大4
粉末緑茶	小4

## 作り方

すべての材料を鍋に入れて温める。