

●免疫力アップ・感染症予防メニュー

主食 EGCあんかけチャーハン

1人分エネルギー:377kcal 蛋白:12.0g 脂質:7.0g 塩分:1.6g
100gあたりの含有量 EGC:10.3mg EGCG:4.9mg EGC/EGCG=2.1

お茶風味の
あんをかけていつもの
チャーハンにひと工夫。
卵入りのまろやかなあんが
とてもよく合います。



材料(4人分)

ご飯	600g
サラダ油	大1
焼き豚	100g
椎茸	50g
人参	50g
玉ねぎ	100g
小松菜	1/2わ
しょう油	大1
塩こしょう	少々
鶏がらスープの素	少々
鶏がらスープの素	小2・1/2
片栗粉	小2
酒	大1
卵	1個
EGC茶	400ml

あん

作り方

※準備

EGC茶を作る。(400ml)

- ①人参はみじん切り、他の野菜、焼き豚は大きめのみじん切りにする。小松菜は1cm長さに切る。
- ②フライパンに油をひき、①を炒めて軽く塩こしょうする。
- ③ご飯を加えて更に炒める。最後にしょう油を回し入れ、塩こしょう、鶏がらスープの素で味を調える。
- ④EGC茶を火にかけ、鶏がらスープの素、酒を加え一煮する。沸騰したら弱火にして片栗粉を少量の水で溶いた物に加え、とろみがついたら溶き卵を加える。
- ⑤③に④をとろりとかける。

●免疫力アップ・感染症予防メニュー

副菜 胡麻豆腐

1人分エネルギー:160kcal 蛋白:4.4g 脂質:10.5g 塩分:0.1g
100gあたりの含有量 EGC:39.8mg EGCG:13.6mg EGC/EGCG=2.9

お茶の風味と
胡麻の風味がマッチ
味噌だれでも美味しく
食べられます。



材料(4人分)

練り胡麻	70g
くず粉	30g
EGC茶	300ml
茶葉	2g
EGC鰹だし	70ml
EGC茶	100ml
鰹節	ひとつまみ
塩	少々
みりん	小2
水溶性片栗粉	適量

作り方

※準備

EGC茶を作る。(胡麻豆腐:300ml たれ:100ml)

- ①鍋にくず粉とEGC茶を入れ、泡だて器で混ぜ合わせ、練り胡麻も入れて更によく混ぜる。
- ②弱火にかけ、木べらで絶えず混ぜながら練る。沸騰してから7分くらい練り、茶葉を加えて混ぜ、流し箱に入れ、冷やし固める。
- ③EGC茶で鰹だしをとり、塩・みりんを加えて一煮し水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④②が固まったら、切り分けて器に盛り③のたれをかける。

●免疫力アップ・感染症予防メニュー

汁物 がわ

1人分エネルギー:123kcal 蛋白:21.5g 脂質:1.0g 塩分:1.9g
100gあたりの含有量 EGC:27.7mg ECG:15.3mg EGC/EGCG=1.8

御前崎の郷土料理
“がわ”にお茶の風味を
プラス。
かつおのうま味とお茶の
うま味が微妙にマッチ。



材料(4人分)

かつお	300g
玉ねぎ	100g
きゅうり	100g
青しそ	5枚
生姜	1片
梅干し	中3個
葉ねぎ	5本
味噌	40g
EGC茶	400ml
EGC水	12個

作り方

※準備

EGC茶とEGC茶水を作る。
(EGC茶:400ml EGC茶水:12コ)

- ①梅干しは種を取り包丁でたたいておく。
- ②かつおはぶつ切りにし、①で和えておく。
- ③玉ねぎは薄切り、きゅうりは輪切り、青しそ・生姜は千切り、葉ねぎは小口切りにする。
- ④ポウルに味噌を入れ、EGC茶を少しずつ加えながら溶く。
- ⑤味噌が溶けたら、器に注ぎ②③を彩りよく盛りつけ、EGC茶水を浮かべる。

●免疫力アップ・感染症予防メニュー

おやつ EGC茶ゼリー

1人分エネルギー:82kcal 蛋白:3.2g 脂質:0.8g 塩分:0

100gあたりの含有量 EGC:41.9mg EGCG:20.5mg EGC/EGCG=2.0

お茶の緑が
とてもきれいなゼリーです。
お茶のさわやかな味と
香りが口いっぱいに広がります。
EGCゼリーとシロップだけでも
おいしく召しあがれます。

材料(5コ分)

〈EGC茶ゼリー〉

EGC茶 300ml

砂糖 30g

水 50ml

ゼラチン 5g

水 大2

〈豆乳ゼリー〉

豆乳 200ml

ゼラチン 4g

水 大2

砂糖 12g

バニラエッセンス 少々

〈シロップ〉

粉末緑茶 小1/2

グラニュー糖 30g

EGC茶 60ml

作り方

※準備

EGC茶を作る。(ゼリー:300ml シロップ:60ml)

- ①EGC茶ゼリーを作り固まったら上に豆乳ゼリーをかさね、食べるときにシロップをかける。

〈EGC茶ゼリー〉

- ①ゼラチンは分量の水でふやかす。
- ②砂糖は分量の水で煮溶かす。
- ③②を火からおろし、①を加え溶かす。
- ④EGC茶に③を少しずつ加えて混ぜ、器に入れ冷蔵庫で冷やし固める。

〈豆乳ゼリー〉

- ①ゼラチンを分量の水でふやかす。
- ②①を火にかけて沸騰させないように煮溶かす。

砂糖を加え煮溶かす。(沸騰させない)

- ③豆乳をボウルに入れ、バニラエッセンス、②を加え混ぜる。

〈シロップ〉

- ①グラニュー糖、EGC茶を火にかけて濃度ができたら火を止め粉末緑茶を加える。

●免疫力アップ・感染症予防メニュー

おやつ 茶ま酒

1人分エネルギー:128kcal 蛋白:1.2g 脂質:0.8g 塩分:0g
100gあたりの含有量 EGC:25.3mg EGCG:12.1mg EGC/EGCG=2.1

いつもの甘酒に
お茶をプラス。
上品な味に
仕上がりました。



作り方

※準備

EGC茶を作る。(160ml)

- ①おかゆを作る。(1.5合で水を白米4合炊きの線)
- ②炊けたら60度まで温度を下げる。
- ③②に麴をほぐし入れる。
- ④炊飯器の蓋を開けたまま、釜にぬれ布巾をかぶせ保温スイッチを押し、8時間ほど保温する。2~3時間ごとにかき混ぜる。(温度が60度以上にならないようにして下さい。)
- ⑤④でできた甘酒にEGC茶を加えて器に注ぎ、粉末緑茶をふる。

※EGC茶の量は好みで加減して下さい。

お好みで生姜汁を加えてもおいしくいただけます。
市販の甘酒の素を使用するとお手軽です。

材料(作りやすい分量)

《甘酒》(約1400ml)

米	1.5合
水	4合の目盛まで
麴	500g

《茶ま酒》(4人分)

甘酒	360ml
EGC茶	160ml
粉末緑茶	少々
生姜汁	好みで