



「お茶」を使用したメニューを紹介

緑茶は血圧・血糖値の上昇を抑える効果や抗菌作用があります。お茶として飲むほか、料理やお菓子にも使いやすい食材なので、ぜひ健康のために普段の食事にも取り入れてみてください。「茶葉入り餃子と緑茶タレ」はタネに茶葉を使用しており、さわやかな味わいです。タレにも粉末緑茶を加えることで、視覚的にも一味違う餃子が楽しめます。「緑茶のパンナコッタ&ゼリー」は緑茶を使用した2層の味の違いを楽しめます。砂糖の量を減らして作ると、もっと大人のデザートになります。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

茶葉入り餃子と緑茶タレ

1人分(6個) エネルギー:189kcal 塩分:1.1g



■材料(25個分)

【タネ用】25枚分

キャベツ	120g
塩(キャベツ塩もみ用)	ひとつまみ
しょうが	5g
にんにく	5g
豚ひき肉	120g
塩(豚ひき肉用)	ひとつまみ
★緑茶(茶葉)	10g
★ごま油	小さじ1
★オイスターソース	小さじ2
★醤油	小さじ1
★砂糖	小さじ1/2

餃子の皮	25枚
片栗粉	小さじ2 (バットにふるう用)
サラダ油	大さじ1

【タレ】1人分

★醤油	小さじ1
★酢	小さじ1
★緑茶(粉末)	ひとつまみ



■作り方

【タネ】

- キャベツをみじん切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして置いておく。水気が出てきたら、絞って水気を切る。
- しょうが、にんにくをみじん切りにする。
- 豚ひき肉に塩をまぶして、粘りがでるまでこねる。
- ③に①、②、Aを加えて混ぜる。

【成形調理】

- 成形した餃子をおくためのバットに片栗粉をふるっておく。
- 餃子の皮の中央に1個分のタネをのせ、皮のふちに水をつけ、半分に折りたたむ。
- 片側の皮にひだを寄せて包み、⑤に置いておく。
- 熱したフライパンにサラダ油を引き、⑦の餃子をひだを上にして並べて、中火～強火で焼き色を付ける。
- 水を加えてふたをして、中火で蒸し焼きにする。
- 皮が透明になり中心までしっかりと火が通ったら、ふたを取って水分を飛ばし焼き上げて、お皿に盛り付ける。
- 小皿にBを混ぜ合わせ、タレを添えて完成。

緑茶のパンナコッタ&ゼリー

1人分 エネルギー:157kcal 塩分:0.1g



■材料(2人分)

【緑茶のゼリー部分】

A	★CO-OP ゼラチン	2g
	★水(ゼラチン用)	10g
	水	140g
	砂糖	40g
	緑茶(粉末)	小さじ1/4

【緑茶のパンナコッタ部分】

B	★CO-OP ゼラチン	2g
	★水(ゼラチン用)	10g
	牛乳	70g
	生クリーム	70g
	砂糖	20g
	緑茶(粉末)	小さじ1/4

【トッピング部分】

	ホイップクリーム	適量
	みかん(缶詰め)	3粒
	抹茶シュガー	ひとつまみ

■作り方

【緑茶のゼリー部分】

- A、Bそれぞれのゼラチンを水でよく戻す。
- 鍋に水・砂糖・緑茶を入れて加熱し、沸騰する前に火を止めてボウルへ移す。※ダマにならないよう注意!
- ②の中にAのゼラチンを加えてよく溶かす。
- ボウルの底に氷水をあて、とろみがつくまで静かに混ぜながら冷やす。
- 器に④を注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(目安時間:1時間～)

【緑茶のパンナコッタ部分】

- 鍋に牛乳・生クリーム・砂糖・緑茶を入れて加熱し、沸騰する前に火を止めてボウルへ移す。※ダマにならないよう注意!
- ⑦の中にBのゼラチンを加えてよく溶かす。
- ボウルの底に氷水をあて、とろみがつくまで静かに混ぜながら冷やす。
- 固まった⑤ゼリーの上に⑧パンナコッタを注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。(目安時間:1時間～)
- 固まった⑩の上に、お好みでトッピングをして完成。