



# 給食だより



第 90号 2021年5.6月

レシピ



栄養管理室の‘えいこ’です。  
 新緑の季節ですね。今回は”緑茶”がテーマです。  
 美味しい新茶を味わってはいかがでしょうか。

## 『緑茶』について



### 1, 時期は？

新茶は、立春から88日数えた5月2日前後に出回り始めます。

### 2, 種類は？

玉露・煎茶・番茶・抹茶・ほうじ茶があります。最も多く飲まれるのが煎茶です。

### 3, 含まれる栄養素と効用は？

カフェインやタンニン(カテキン)の含有量が多く、特にビタミンCの含有量が多いのが特徴です。

血中コレステロールを下げる、体脂肪低下、抗酸化作用(様々な病気の原因となる活性酸素を除去する)効果があるといわれています。

### 4, 緑茶の1日目安量

カフェイン量からすると1日10杯程度と言われます。そのお茶、コーヒーなど摂取する方は10杯以下に留めておく方が良いでしょう。

\*緑茶10杯(抽出液で1L目安)。



## ○かき揚げ天茶漬け(1人分)

材料: かき揚げ(揚げたて・市販品でも手作りでも良い) 1枚  
 ご飯 軽く1膳(100g程度)  
 昆布茶 小さじ1杯  
 白ごま 少々  
 焼き海苔(ちぎった物か、刻みのり) お好みで  
 おろしわさび お好みで  
 煎茶(茶葉ではなく、抽出液) 150ml

作り方: ①茶碗にご飯を軽く1杯分盛り、昆布茶と白ごまを振りかける  
 ②①にかき揚げをのせる  
 ③海苔とわさびをのせて、緑茶をかける

### <ポイント>

- ・煎茶は茶葉を急須などで入れたもの。
  - ・かき揚げの油っこさが、緑茶でさっぱりと食べられます。
  - ・ムキエビやホタテ貝柱を入れたかき揚げなら、ボリュームが出て、食べ応えがありますよ。
- もちろん野菜だけのかき揚げでも美味しいですよ。

1人分 栄養量: 約400kcal、塩分1.2g