

お茶殻入りクッキー

時短

食品ロス
削減



材料(25枚分)

せん茶の茶殻……茶葉10g分
マヨネーズ……50g
砂糖……30g
薄力粉……100g

1枚あたりの栄養価

エネルギー：33kcal
たんぱく質：0.4g
脂 質：1.6g
糖 質：4.1g
食塩相当量：0.0g
食物繊維：0.3g



30分

作り方

- ① オーブンは170℃に予熱しておく。
- ② 茶殻をフライパンで炒めて水分を飛ばし、包丁で細かく刻む。
- ③ ボウルに茶殻、マヨネーズ、砂糖を加えてゴムベラで混ぜる。
- ④ ③に薄力粉を加えてさっくりと混ぜ、粉っぽさがなくなってきたら手でひとまとまりにする。
- ⑤ ラップの上に生地をのせて、麺棒で3mm程度の厚さの正方形に伸ばす。
包丁で25等分に切り分け、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
※生地が柔らかくて扱いにくい場合は、冷蔵庫で30分ほど寝かせてから切り分けてください。
- ⑥ 170℃のオーブンで15分焼く。

②



③



④



⑤



ポイント

- お茶殻を活用した食品ロス削減レシピです。お茶殻に含まれる食物繊維などを余すことなくいただけます。
- 毎年5月30日は「5（ご）3（み）0（ゼロ）」の語呂合わせで、「ごみゼロの日」に定められています。ぜひこの機会に食品ロスについて考えてみましょう！
- バターや卵の代わりにマヨネーズを使います。バターを室温に戻す時間と手間が省け、お手軽かつ低コストで作ることができます。
- 紅茶やほうじ茶で作るのもおすすめです。



川口市
マスコット
「きゅぼらん」