

お茶殻入り蒸しパン

食物繊維
たっぷり

食品ロス
削減

材料(4個分)

ホットケーキ
ミックス……………100g
牛乳……………大さじ2弱
卵……………1個
砂糖……………小さじ4
緑茶(液)……………大さじ2弱
緑茶(茶殻)……………大さじ1
粒あん……………60g
(丸めておく)
アルミカップ……………4個
(直径6cm程度)



30分

1個分の栄養価

エネルギー：162kcal	糖 質：28.8g
たんぱく質：4.8g	食塩相当量：0.3g
脂 質：2.7g	食物繊維：1.7g

作り方

- ① 濃い目に緑茶を入れる。
- ② ボールに卵、緑茶(液)、牛乳を入れて混ぜる
- ③ ②にホットケーキミックスをいれてダマがなくなるように混ぜる。
- ④ ③に茶殻を加える。
- ⑤ アルミカップの下4分の1くらいまで④を入れて丸めた粒あんを入れる。
- ⑥ 粒あんが隠れるくらいまで④の生地を流しいれる。
- ⑦ 15～20分蒸して完成。

ポイント

- ・お茶の栄養は、お湯に溶けるのは全体の約20%～30%で、成分の多くは茶殻に残っています。茶殻まで食べることで、食物繊維やビタミンなどの栄養素を丸ごと摂ることができます。
- ・お茶殻を捨てずに使うことで食品ロスを軽減できます。

川口市
マスコット
「きゅぼらん」

