

お茶葉をまるごと食べる  
粉茶満喫レシピ

# お茶つ葉ぱぱ ミル

ちやつ

ぱ

食茶



Otona

## 使用上の注意

- ◆ 連続使用は1分以内にしてください。  
続けて使用する場合は2分以上休ませてください。
- ◆ 一度に粉碎する適正量は約30g(通常、ブレードが隠れる程度)です。  
一度に大量の茶葉を粉碎しようとすると、うまく粉碎できません。

## お手入れの際の注意

- ◆ 本体を水に浸けたり、水をかけたりしないでください。  
感電・ショートの原因になります。
- ◆ 本体カップをお手入れする際は、水にぬらし、かたくしぼった布や  
キッチンペーパーでふき取るようにお手入れしてください。



Do-cooking 情報ページ

Do-cooking  検索

<http://www.do-cooking.com>





れいひ  
1.

### 材料

A	牛乳	300cc
	熱湯	大さじ2
	粉茶 A	小さじ2
	練乳	大さじ2
	ガムシロップ	大さじ2
	氷	適量
	粉茶 B	適宜

### 作り方

- ①. グラスにAの全ての材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- ②. ①に練乳・ガムシロップを入れて、  
よく混ぜ合わせる。
- ③. ②に氷を浮かべ、お好みで粉茶Bを飾る。

粉茶オーレ  
^2人分



れいひ  
2。

### 材料

粉茶	大さじ2
白玉粉	80g
ぬるま湯	100cc(目安)
ゆであずき(缶詰)	170g

### 作り方

- ①. 粉茶と白玉粉にぬるま湯を少しずつ足しながらよく練り混ぜ、耳たぶくらいの固さになったら16個に丸めます。  
※ぬるま湯の量は、各社の白玉粉のパッケージをご参照いただき水分量を調節してください。
- ②. 鍋にたっぷりの湯(分量外)を沸かし、①をひとつずつ入れながら茹でる。浮いてきたら、さらに1分茹で水水に入れて冷やす。
- ③. ②の水をしっかりと切り、器に盛りつけゆであずきを添える。

粉茶だんご  
2人分

## 材料

粉茶	大さじ 3
バター	70g
砂糖	70g
卵	1 個
薄力粉	210g

## 作り方

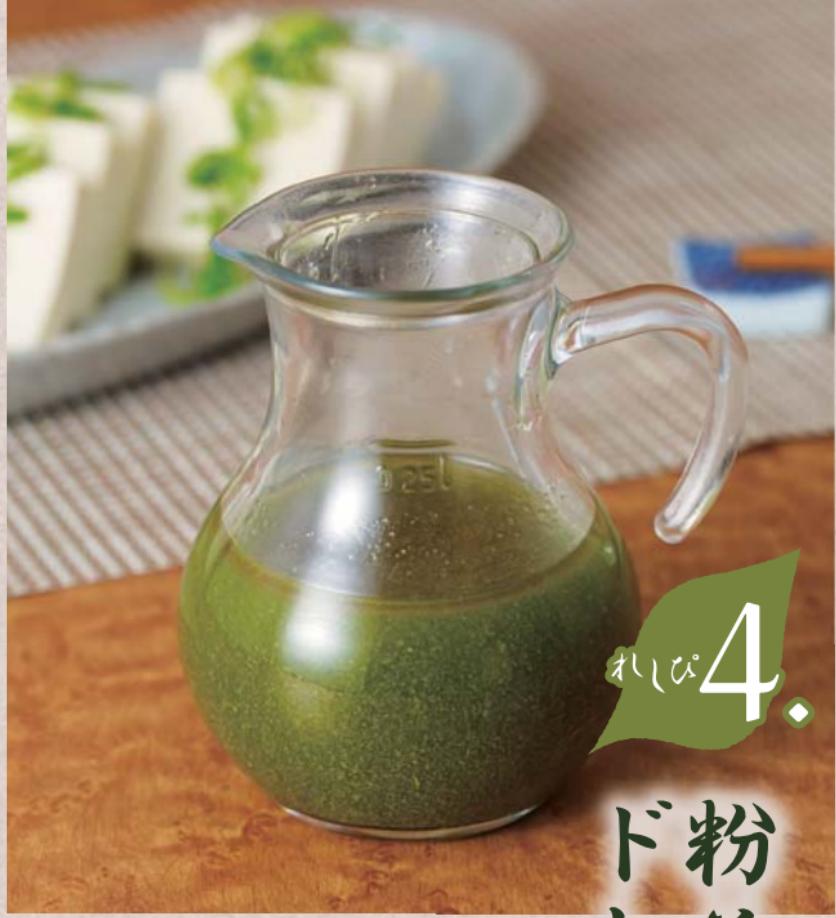
- ①. バターを室温に戻しておく。
- ②. ①を泡立て器で白っぽいクリーム状になるまでよく混ぜる。
- ③. ②に砂糖を入れ、しっかりと混ぜ合わせる。
- ④. ③に卵を溶いて少しづつ加え、よく混ぜ合わせる。
- ⑤. ④に粉茶とふるった薄力粉を入れて、さっくりと混ぜ合わせたらめん棒で3mmの厚さに伸ばし、冷蔵庫で1時間休ませる。
- ⑥. ⑤をお好みの型で抜き、150°Cに予熱したオーブンで15~18分焼く。

れいひ  
3.

# 粉茶クッキー

（約30枚分）





レシピ  
4.

# ド粉茶レツシング

## 材料

和風だし顆粒	大さじ1
ごま油	小さじ1
粉茶	小さじ1
塩	少々

## 作り方

- ①. 全ての材料をしっかりと混ぜ合わせる。

2人分



れいび  
5.

# 粉鮭と枝豆の 茶ステイツク春巻き

〔2人分〕

## 材料

春巻きの皮	10枚
枝豆（さや付き）	100g
鮭	80 g
粉茶	大さじ1と1/2
とろけるチーズ	40 g
A 小麦粉	大さじ1
水	大さじ1
油	大さじ3

## 作り方

- ①. 春巻きの皮を半分に切る。
- ②. Aを混ぜておく。
- ③. 枝豆は茹でて、さやから出しておく。
- ④. 鮭を焼き、皮をはがしてから身をほぐしておく。
- ⑤. ①の片面全体に粉茶をふる。
- ⑥. ⑤に③と④のせて、くるくると巻き  
巻き終わりを②でとめる。
- ⑦. フライパンで油を熱し、⑥をきつね色になるまで揚げ焼きする。

# れいぴ 6.

## 粉茶グラタン

### 材料

マカロニ	75g
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2株
むきえび	50g
オリーブオイル	大さじ2
ホワイトソース	300g
牛乳	50cc
粉茶	大さじ1と1/2
塩	少々
こしょう	少々
粉チーズ	50g

A

### 作り方

- ①. マカロニを茹でる。
- ②. たまねぎ・しめじ・むきえびを1口サイズに切る。
- ③. フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒める。
- ④. ①・③とAの全ての材料を混ぜる。
- ⑤. 器にバター(分量外)を塗り、④を盛り付ける。

チーズをかけて220℃のオーブンで10~12分間  
表面が色づくまで焼く。

〈2人分〉





れいひ  
7.

# ゆで鶏が香る 緑茶が れいひ

## 材料

鶏もも肉	300g
粉茶A	大さじ2
じゃがいも	520g
人参	150g
塩	小さじ1
マヨネーズ	大さじ3
からし	小さじ1
塩・こしょう	少々
粉茶B	適宜

A

## 作り方

- ①. 鶏もも肉に塩をもみ込む。
- ②. 人参の皮をむき、1口サイズに切る。
- ③. じゃがいもはよく洗い、皮をむかずに、1口サイズに切る。
- ④. 鍋に400ccのお湯を沸かし、粉茶Aを入れる。
- ⑤. ④に①・②・③を入れ、アグを取りながら火が通るまで茹でる。  
②と③は茹であがったら鍋から取り出す。  
①は茹であがったら、鍋の中に入れたまま冷ます。
- ⑥. ⑤の茹で汁100ccとAの全ての材料を混ぜ合わせる。
- ⑦. ⑤の鶏もも肉を食べやすいサイズに切り、  
茹であがった②と③とともに器に盛り付け、⑥をかける。



# たらの粉茶ソース

れいば  
8.

## 材料

たら ..... 2切れ  
塩A ..... 少々  
こしょうA ..... 少々  
白ワイン ..... 大さじ2  
人参 ..... 30g  
たまねぎ ..... 30g

A

粉茶	.....	大きじ1
ホワイトソース	.....	200cc
コンソメ顆粒だし	.....	大きじ1
塩B	.....	少々
こしょうB	.....	少々
水	.....	50cc

## 作り方

- ①. たらに塩A・こしょうAをふって下味をつけ、水気を拭き取る。
- ②. 人参・たまねぎは細切りにする。
- ③. ①と②を耐熱皿にのせ、白ワインをふり、  
ラップをふんわりかけて電子レンジに4分かけ加熱する。
- ④. Aの全ての材料を混ぜ、鍋で焦がさないようにあたためる。
- ⑤. ③を器に盛り、④をかける。

2人分

れいぴ  
9.

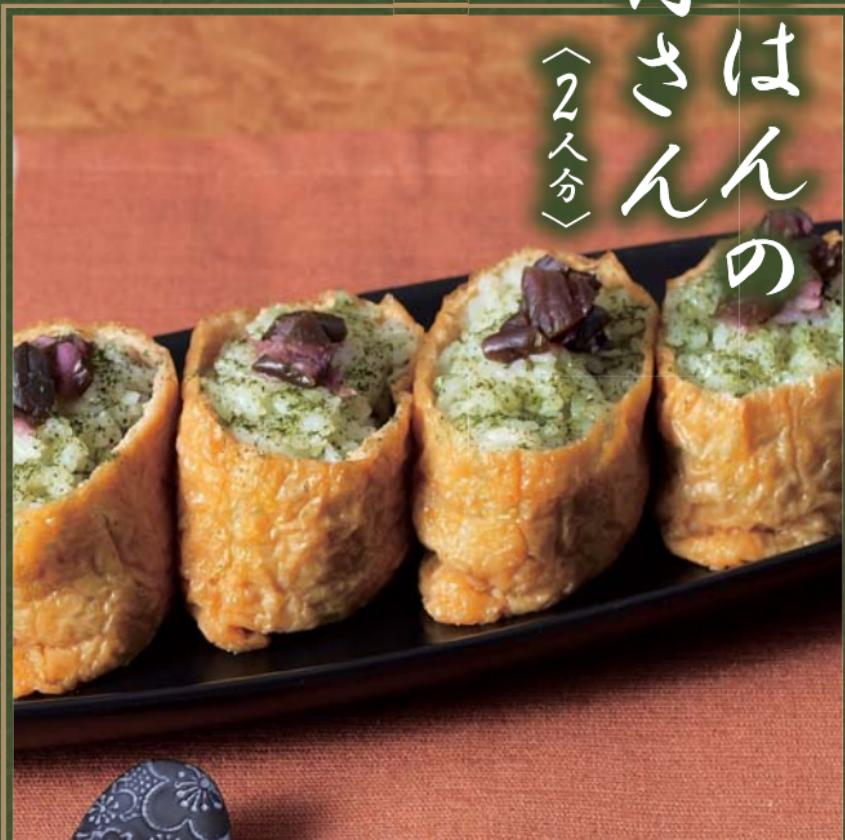
# お粉茶ごはんの お稲荷さん

## 材料

ごはん	300g
稻荷揚げ	2枚
すし酢	大さじ2杯
粉茶	小さじ1杯
サラダ油	小さじ1杯
しぶ漬け	適宜

## 作り方

- ①. 温かいごはんにすし酢をさっくり混ぜ合わせる。
- ②. 粉茶とサラダ油を、だまができないよう  
しっかりと混ぜ、①に加えさっくりと混ぜ合わせる。
- ③. ②を稻荷揚げで包み、好みでしぶ漬けを飾る。





れいび  
10。

### 材料

A	くるみ	10g
	ごはん	200g
	鮭フレーク	大さじ1と1/2
	塩こんぶ	ひとつまみ
	粉茶	小さじ1/2
B	和風顆粒だし	小さじ1
	お湯	300cc
	白ごま	適宜
	三つ葉	適宜

### 作り方

- ①. くるみを5mm程度に碎き、フライパンで乾煎りする。
- ②. ①とAの全ての材料を混ぜ合わせ、おにぎりを2個つくる。
- ③. フライパンを熱して②を焼き目がつくまで焼き器に盛る。
- ④. ③に白ごま・三つ葉をのせる。
- ⑤. Bの全ての材料を混ぜ、④に回しかける。

だし  
焼きおにぎりの  
茶漬け

（2人分）