

ちょう明茶のおかかおにぎり

分類 おにぎり

調理時間 5分

冷めても美味しい もちもち香ばしおにぎり



材料 1人分

ご飯(温かいもの)	200g
ちょう明茶	1包 (0,7g)
かつおぶし	4g
しょうゆ	小さじ2

作り方

- ①器にちょう明茶、かつおぶし、しょうゆを入れてよく混ぜる。
- ②ご飯に①を加え、よく混ぜる。
- ③2~3等分にしておにぎりを作る。

ポイント

忙しい朝やお弁当にうれしいおかずです。お子様にはラップに包んで小さいボール状のおにぎりにしてあげると食べやすくなります。

ちょう明茶のホットラテ

アイスでもおすすめ♪

分類 ドリンク 調理時間 5分

寒い季節にほっと温まるちょう明茶ラテ

フワフワのミルクにシナモンをかけておうちカフェ



材料		1人分
ちょう明茶		1包 (0.7g)
砂糖		小さじ2
お湯		大さじ2
牛乳		130ml
シナモンパウダー		適量

作り方

- ①カップにちょう明茶と砂糖を入れてお湯を注ぎ、よく混ぜる
- ②牛乳を温め、ミルクフォーマーで泡立てる。
- ③①に②を注ぎ、シナモンパウダーをふる。

ポイント

ミルクフォーマーがない場合は温めた牛乳を注いで下さい。
ちょう明茶は、ダマができないようによく混ぜて下さい。
甘さはお好みで調整して下さい。

ちょう明茶のとろろ納豆丼

分類 丼 調理時間 10分

ねばねば食材で疲労を回復し滋養強壮アップ



材料 1人分

黒米	茶碗 1 杯分
山芋	50 g
ちょう明茶	1 包 (0.7g)
納豆	1 パック
納豆のタレ	1 袋
万能ねぎ (小口切り)	適量
しょうゆ	適量
わさび	適量

作り方

- ①山芋は皮をむいてすりおろす。
- ②納豆をよく混ぜ、タレとちょう明茶を加えて混ぜる。
- ③器に黒米を盛り、①、②をのせる。ねぎ、わさびを添え、しょうゆをかけていただく。

ポイント

ご飯は白米や雑穀米でも美味しく作っていただけます。

ちょう明茶のバナナスムージー

分類 ドリンク 調理時間 5分 * フルーツの冷凍時間は含まない

目覚めの一杯でシャキッと！ちょう明茶入りのスムージーでお腹の調子もスッキリ
朝から元気に過ごせるドリンクです



材料

1人分

ちょう明茶	1包 (0.7g)
バナナ (凍らせたもの)	1本
牛乳	150ml
ハチミツ	小さじ1
ミント	適量

作り方

- ①ミキサーにちょう明茶、凍らせたバナナ、牛乳、ハチミツを入れて全体が混ざるまで攪拌する。
- ②グラスに注ぎ、ミントの葉をあしらう。

ポイント

バナナは皮をむいて適当な大きさに切って冷凍しておくとう便利です。

バナナは常温のものでも美味しくいただけます。

完熟したバナナが美味しいです。

*こちらのメニューは、ハチミツを使用しております。1歳未満（乳幼児）のお子様はお召し上がりにならないようご注意ください。ハチミツは砂糖でも代用いただけます。

ちょう明茶ご飯と大根と油揚げの煮物

分類 ご飯 調理時間 60 分 煮物 調理時間 50 分



材料 2人分

白米	1合
ちょう明茶	1包 (0,7 g)
塩	小さじ1/3
水	適量

作り方

①洗って水気をきった米を炊飯器に入れ、ちょう明茶、塩を加えて1合の目盛りまで水を注ぎ、よく混ぜ合わせてから炊飯する。

材料 2人分

大根	8 cm
米のとぎ汁	適量 (なければ米大さじ1と大根がかぶるくらいの水)
油揚げ	50 g
だし汁	200cc
<調味料>	
酒	大さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	小さじ2
薄口醤油	大さじ1
塩	少々
青柚 (すりおろし)	少々



作り方

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きをし、食べやすい大きさに切る。
- ②大根は4等分の輪切りにし、皮を厚めにむき、片面にかくし包丁を十字に入れる。
- ③鍋に大根を入れ、かぶるくらいのお米のとぎ汁を注いで弱火で20分ほどゆでる。大根に竹串に刺してすっと通るくらいの柔らかさになれば、さっと水洗いする。
- ④きれいにした鍋に大根、油揚げ、だし汁、<調味料>を加え、弱火で15~20分位煮る。
- ⑤大根がやわらかくなったら火を止め、そのまま冷まして味をふくませる。再び温めて器に盛り、青柚をのせる。

ちょう明茶のはちみつショウガ湯

分類 お茶

調理時間 5分

喉の不調や乾燥予防にも 体もぽかぽか温まります



材料 1人分

ちょう明茶	1包 (0.7g)
ショウガの絞り汁	小さじ1
はちみつ	小さじ2~3
お湯	150ml

作り方

①ちょう明茶、ショウガの絞り汁、はちみつを入れたカップに湯を注ぎ、よく混ぜ合わせる。

ポイント

ショウガは皮ごとすりおろしたものを絞って下さい。

甘さはお好みで調節して下さい。

*はちみつを使用している為、1歳未満の乳児には与えないようにして下さい。

ひじきの豆腐ハンバーグ

分類 ハンバーグ

調理時間 30 分

ひじきには鉄分が多く含まれ、貧血を防ぐ効果があります。ちょう明茶と一緒に摂ることで免疫力を高めます。



材料 2人分

<A>

鶏挽肉	100g
木綿豆腐	1/2 丁(150g)
ひじき(戻したもの)	大さじ2
白ねぎ(みじん切り)	5 cm
溶き卵	1/2 個分
*ちょう明茶	2包 (1,4g)
塩、コショウ	適量

大葉	適量
大根おろし	4 枚
ポン酢	適量

作り方

- ①木綿豆腐はキッチンペーパーで包み、電子レンジ(600w)で1分加熱する。
- ②ボウルに< A >の材料をすべて入れて捏ね、4等分にして成形する。
- ③フライパンに分量外の油を入れて熱し、②を入れて中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして火が通るまで焼く。
- ④③を皿に盛り、大葉と大根おろしをのせ、ポン酢をかけていただく。

ポイント

黒い食品は腎の働きをよくします。腎に良いとされる食材は黒豆、黒ごま、黒米、ひじきや黒コショウなどの辛い食材です。冬に腎が弱りやすく、むくみや老化現象、感染症に罹りやすくなるなど体に様々な不調が起きやすくなるため、黒い食材を積極的に摂るようにしましょう。

大根とベーコンの豆乳スープ

分類 スープ

調理時間 15分

材料 2人分

玉ねぎ(みじん切り)	1/6 個分
大根(5mm 角)	3 cm
ベーコン(1 cm幅)	2 枚
菜種油	大さじ 1/2
水	200ml
固形スープの素	1 個
無調整豆乳	200ml
塩、コショウ	適量
パセリ(乾燥)	適量

作り方

- ①鍋に菜種油を熱し、玉ねぎとベーコンを炒める。玉ねぎがしんなりしたら大根を加えて炒め合わせる。
- ②①に水と固形スープの素を入れて弱火で5分煮る。
- ③豆乳を入れて沸騰させないように温め、塩コショウで味付けする。
- ④器に入れ、パセリを散らす。

ポイント

玉ねぎは茶色になるまで炒めないようにしてください。



ちょう明茶のドライカレー

分類カレー

調理時間 20 分

思い立ったらすぐできる 味付け簡単！市販のルーを使って煮込み5分の即席ドライカレー



材料

2 人分

ちょう明茶	2 包 (1.4g)
合い挽き肉	150 g
玉ねぎ (みじん切り)	1/2 個 (100g)
にんじん (みじん切り)	1/2 本 (50 g)
カレールー	2 かけ (50 g)
水	150ml
<トッピング>	
ゆで卵	1 個
パセリ (ドライ)	少々

ご飯

適量

作り方

- ①フライパンに分量外のサラダ油 (小さじ2) を熱し、玉ねぎを加え、しんなりとするまで炒めたら、にんじんを加えて炒め合わせる。
- ②合い挽き肉を加え、肉の色が変わるまで炒めたら、ちょう明茶を加えてさっと炒める。
- ③水、カレールーを加え、弱火で5分位煮込む。
- ④汁気がなくなったら火を止める。
- ④器にご飯とドライカレーを盛り付け、半分に切ったゆで卵をのせてパセリを散らす。

ポイント

トッピングの卵は半熟卵がおすすめです。温泉卵や目玉焼きでも美味しくいただけます。
*市販のゴールデンカレー (中辛) を使用しています。

ちょう明茶の豚汁

分類 味噌汁

調理時間 20 分

ちょう明茶のスティックをサッと振り入れて混ぜるだけ 毎日のお味噌汁習慣に

材料 2人分

ちょう明茶	2包 (1.4g)
豚バラ肉 (薄切り)	100g
白菜	1枚
大根	60g
にんじん	30g
こんにゃく	50g
だし汁	400ml
味噌	大さじ2
ねぎ (小口切り)	適量

作り方

- ①豚肉はひと口大に切り、白菜はざく切り、大根、にんじんはいちょう切りする。こんにゃくは短冊切りにし、2分ほど下ゆでする。
- ②鍋に豚肉を入れて、サッと炒め、残りの材料を加え、だし汁を加えて煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら、ちょう明茶を加えてよく混ぜ合わせ、味噌を溶き入れる。
- ④③を器に注ぎ、ねぎをのせる。

ポイント

ちょう明茶はどんなお味噌汁に入れても美味しく召し上がっていただけます。
白菜は体を潤すはたらきがあり、喉の乾燥や咳の改善などにも有効です。



ちょう明茶の海南ライス

分類 炊き込みご飯 調理時間 10分（炊飯時間は含まない）

ほろほろと柔らかい鶏肉の食感、ニンニクとショウガの効いたエスニックライスにパクチーやレモンとともにさっぱりといただきます



材料 2人分

米	1合
鶏もも肉	1枚
塩	小さじ1/4
水	適量
<A>	
ちょう明茶	1包 (0,7g)
塩	小さじ2/3
ショウガ (すりおろし)	小さじ1
ニンニク (すりおろし)	小さじ1/2
パクチー (ざく切り)	適量
レモン (くし切り)	適量
スイートチリソース	適量

作り方

- ①鶏肉は余分な脂を取り除き、厚みを均一にして塩を揉み込む。
- ②米は洗って炊飯器に入れ、1合の目盛りより少なめの水を加え<A>を加えて溶かす。上に①をのせ、通常通り炊飯する。
- ④炊き上がったら鶏肉を取り出し、さっくりと混ぜる。鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤皿に④を盛り、パクチー、レモンを添え、お好みでチリソースをかける。

ポイント

パクチーはビタミンCやEがたくさん含まれています。日焼けによるシミやシワの発生を抑える効果もあり、これからの季節に嬉しい食材です。ビタミンCは加熱すると壊れやすいので生で食べるのがおすすめです。

まるごとトマトのサラダ 玉ねぎドレッシングがけ

分類サラダ 調理時間 10分

ひんやりトマトにちょう明茶の玉ねぎドレッシングをたっぷりかけて
まるで黒酢のような深みのあるドレッシングに



材料 2人分

トマト	2個
<玉ねぎドレッシング>	
玉ねぎ（みじん切り）	1/4個分
米油	大さじ2
ちょう明茶	1包（0.7g）
A酒・しょうゆ・米酢	各大さじ2
イタリアンパセリ	適量

作り方

- ① トマトはヘタをくり抜き、反対側に十字の切り目を入れる。熱湯に入れ、皮が破れたらすぐに冷水に放ち、皮をむく。食べる直前まで冷蔵庫でよく冷やしておく。
- ② フライパンに米油を熱し、玉ねぎを入れて炒める。しんなりとしてきたら、ちょう明茶を加えて混ぜ合わせ、Aの調味料を入れて弱火で3分位煮詰める。粗熱がとれたら容器に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ③ 器に冷えたトマトをのせて玉ねぎドレッシングをかけ、イタリアンパセリをあしらう。

ポイント

トマトをのせる器もしっかりと冷やしておく、より美味しくいただけます。
蒸し鶏や白身魚、お好みのサラダに使える万能ドレッシングです。

ちょう明茶のトマトそうめん

分類 麺

調理時間 15 分

いつものそうめんが トマト入りのつゆで大変身！
日焼けした肌にも嬉しい 美容効果のあるレシピです



材料		1 人分
そうめん		2 束 (100 g)
ちょう明茶		1 包 (0.7g)
めんつゆ (2 倍濃縮タイプ)		60ml (1:1 で希釈したもの)
トマト (1 cm角)		1/4 個分
すりゴマ		小さじ1

作り方

- ①鍋に湯を沸かし、そうめんを表記の時間通りに茹で、氷水にとってからザルにあげる。
- ②器にちょう明茶とめんつゆを加えてよく混ぜ合わせ、トマトを加えてすりゴマをかける。
- ③皿に素麺を盛り付け、②をつけていただく。

ポイント

完熟トマトがおすすめです。水っぽいトマトはめんつゆが薄くなりやすいので、市販のめんつゆを少し多めに希釈して下さい。

ちょう明茶の厚揚げ味噌マヨ焼き

分類 豆腐 調理時間 10分

オーブントースターで調理も簡単 アツアツの厚揚げにちょう明茶だれのコクと香ばしさが食欲をそそる ビールに合うおかずです



材料 2人分

厚揚げ	1枚
白ねぎ	10cm
<たれ>	
ちょう明茶	1包 (0,7g)
味噌	大さじ1
マヨネーズ	大さじ1
七味唐辛子	適量

作り方

- ①厚揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②白ねぎはみじん切りにし、<たれ>と混ぜ合わせる。
- ③①に②をぬり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ④皿に盛り、七味唐辛子をかける。

ポイント

味噌が焦げやすいので途中で様子を見てアルミフォイルをかぶせて下さい。

ちょう明茶のクイックパン

分類 パン

調理時間 30 分

発酵なしでできる簡単なパン 外はパリッと中はもっちり 胃腸にやさしい大根がたっぷりはいった豆乳スープとともに



材料 4 個分

<A>

ちょう明茶	2 包 (1,4g)
強力粉	75 g
薄力粉	75 g
ベーキングパウダー	小さじ 1
三温糖	大さじ 1
塩	小さじ 1/3

無調整豆乳	80ml
ヨーグルト	40 g
レーズン	40g
オートミール	大さじ 2

下準備 の材料は混ぜる。

オーブンは 200°C に予熱する。

作り方

- ①ボウルに<A>の材料を入れて泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- ②①にを加え、サクッと切るように混ぜ、途中でレーズンを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③①を 4 等分にしてサッと丸めて天板にのせる。上にオートミールをかけ、キッチンバサミで十字の切り込みを入れる。
- ④200°Cのオーブンで 20~25 分焼く。

ポイント

*レーズンは焦げやすいので、途中で様子を見てアルミホイルをかぶせて下さい。

*冷めると堅くなりやすいので、なるべくその日に食べきるようにして下さい。

*レシピの三温糖は上白糖などでも代用していただけます。

ちょう明茶の豚ひき肉とねぎのピリ辛豆腐

分類 炒め物

調理時間 10分

豆腐はレンジで温めOK！ピリ辛の豚ひき肉をのせて 丼にもできる嬉しいおかず



材料		2人分
ちょう明茶		2包 (1.4g)
豚ひき肉		120g
白ねぎ (みじん切り)		15cm
ショウガ (みじん切り)		5g
<調味料>		
酒		大さじ1
砂糖		小さじ1/2
しょうゆ		大さじ1
豆板醤		小さじ1/2
ゴマ油		大さじ1/2
豆腐		1丁
糸唐辛子		適量

作り方

- ①フライパンにゴマ油を熱し、白ねぎとショウガを炒め、香りがたったら豚ひき肉を炒める。肉の色が変わったら、ちょう明茶、<調味料>を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ②豆腐は食べやすい大きさに切り、耐熱皿にのせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ（600W）2分ほど加熱する。
- ③②の水気を切って皿に盛り、①と糸唐辛子をのせる。

ポイント

豆腐はレンジで破裂しないよう様子をみながら加熱して下さい。

ちょう明茶ヨーグルトのグラノーラ

分類 朝食 デザート 調理時間 10分

朝からお肌もお腹の調子もスッキリ
忙しい朝に嬉しい朝食です
フルーツはお好みのものをチョイスして

材料 1人分

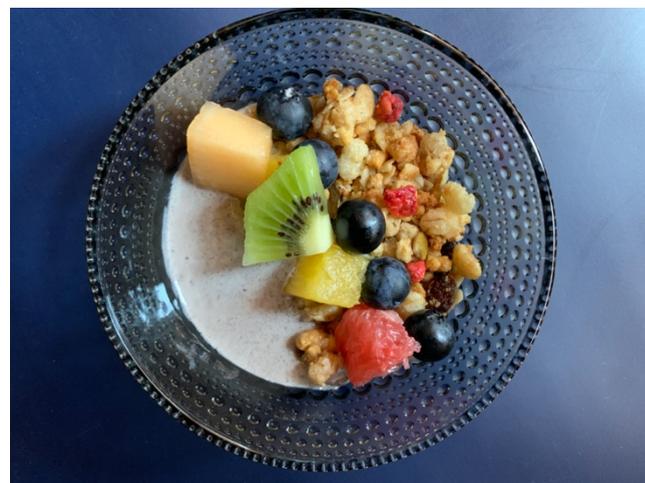
ちょう明茶	1包 (0.7g)
無糖ヨーグルト	80g
グラノーラ	50g
メープルシロップ	小さじ2
キウイ、ブルーベリー、パイナップルなどのフルーツ	適量

作り方

①器に無糖ヨーグルトとちょう明茶を加えてよく混ぜ、グラノーラと好みのフルーツを入れ、メープルシロップをかける。

ポイント

ダイエット中の方はグラノーラをオートミールやミュズリーに変えても良いですね。
ちょう明茶ヨーグルトとメープルシロップがよく合います。



レンコンまんじゅう

分類 蒸し物

調理時間 15分

喉の不調にはレンコンを ビタミンCも含まれているので風邪予防にも ちょう明茶とともにいただきます



材料 2人分

レンコン	200g
海老	2尾(40g)
塩	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1

<あん>

だし汁	200ml
みりん	大さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1

片栗粉	大さじ1
柚子の皮(千切り)	適量

作り方

- ①レンコンは皮をむいて、すりおろす。海老は殻をむいて背わたを取り、粗く刻む。
- ②①のレンコンと海老をボウルに入れ、塩、片栗粉を加えてよく混ぜ合わせ4等分にする。
- ③ラップに包んで茶巾にし、耐熱皿にのせて電子レンジ600Wで3分加熱する。
- ④鍋に<あん>の材料を入れて火にかけ、煮立ったら同量の水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつける。
- ⑤器に③を盛ってあんをかけ、柚子の皮をのせる。

ポイント

蒸し器を使わず電子レンジでできるおかずです。

ちょう明茶のプリン

分類 プリン 調理時間 10分（冷やす時間は含まない）

ちょう明茶のミルク風味の優しいプリンにピリッと効いたショウガのシロップがアクセント



材料 2人分

牛乳	250ml
ちょう明茶	1包 (0,7g)
粉ゼラチン	5g
水（ふやかす用）	大さじ2
甜菜糖	大さじ2
<シロップ>	
ショウガ	10g
甜菜糖	大さじ1
水	50ml

作り方

- ①粉ゼラチンは水にふり入れてふやかす。
- ②鍋に牛乳とちょう明茶を入れ、よく混ぜ合わせてから加熱する。
- ③沸騰直前で火を止め、①を加えて溶かし、さらに甜菜糖を加えて混ぜる。
- ④③を型に入れ、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤<シロップ>の材料のショウガを薄切りにして他の材料とともに鍋に入れ、沸騰したら火を止めてそのまま冷ます。
- ⑥④が冷えて固まったら⑤をかける。

ポイント

甜菜糖は体を温める効果があります。なければ砂糖で代用して頂けます。