

ミルを使って作る

MILLU
簡単/
お茶レンピ

ちょっと
ひと手間

グッと
美味しい!



お茶の葉をミルでさっとひいて
お料理にプラス！
飲むだけでなく
「食べる」お茶で
身体によい栄養を直接とりこみ
フル活用しましょう。





Green tea + Oil

お茶オイル

挽いたお茶をオイルに混ぜるだけ。
あれこれ使えて色もキレイ!

【材料】

緑茶 約小さじ 1/2(中挽き)

油 50ml


【作り方】

- ①お茶はミルで挽きます。
- ②保存ビンに①のお茶を入れ、常温の油を注ぎます。
- ③10分ほどすると油にお茶が抽出されはじめ、
全体がお茶の緑色になればできあがりです。

【調理時間】 約5分(抽出時間は含みません)

One point

そのままパンにつけたりドレッシングにしたり、
茶葉ごと炒め物にもお使いいただけます。



Green tea + Mayonnaise

お茶マヨ

お茶でさっぱり。時短タルタル風ソース。



【材料】

緑茶 約小さじ 1 (中挽き)
マヨネーズ 大さじ 3

【作り方】

- ①お茶はミルで挽きます。
- ②マヨネーズに①のお茶を混ぜます。

【調理時間】 約 5 分

One point

魚のソテーやえびフライ、野菜スティックなどにおすすめです。

鹿児島県の郷土料理

茶節 *Chabushi*

シンプルで優しい味わい。
風邪のひき始めや
二日酔いにもおすすめ。

【材料】1人分

緑茶	約小さじ 1/3 (細挽き)
かつお削り節	小1袋 (2g)
みそ	大さじ 1/2
お湯	100ml

【作り方】

- ①お茶はミルで挽きます。
- ②器にみそ、かつお削り節、①のお茶を入れます。
- ③お湯を注ぎ、みそを溶いていただきます。

【調理時間】5分



One point

お好みで、ねぎなどの薬味を入れてもおいしいです。





The pork roll with Green tea

お茶巻きポーク

One point

スライスチーズと一緒に巻くとちょっぴりボリュームアップ。

お肉をさっぱりいただく一品。お弁当にも◎

【材料】2人分

緑茶	約小さじ2(中挽き)
豚肉(ロース薄切り)	10枚
塩・胡椒	各少々
スライスチーズ(お好みで)	5枚
油	適量

【作り方】

- ①お茶はミルで挽きます。
- ②豚肉を広げ、巻いたときに内側になる面に①のお茶をふり、(チーズ1/2をのせて)くるくると巻きます。
- ③フライパンに油を熱し、②の豚肉を入れて炒め、塩・胡椒で味つけします。

【調理時間】約10分

お茶のカップケーキ

レンジ加熱でお手軽ふんわり！

*Cup cake
with white chocolate*



【材料】 8 個分

卵	1 個	水(お茶用)	大さじ 1/3
砂糖	40 g	ホットケーキミックス	100g
牛乳	50cc	ホワイトチョコレート	16粒(1粒約4g程度)
オリーブオイル	大さじ 1/4	紙カップ	小 8 個
緑茶	大さじ 1/2		

【作り方】

- ①お茶はミルで挽き、分量の水で溶いておきます。
- ②卵、砂糖、オリーブオイルをボウルに入れてよく混ぜ、牛乳を加えてさらによく混ぜます。
- ③①を少量ずつ加え、よく混ぜ合わせます。
- ④ホットケーキミックスを少しずつ加え、よく混ぜ合わせます。
- ⑤紙カップに④の生地を 8 等分になるように流し入れ、中央にホワイトチョコを 2 粒入れます。
- ⑥電子レンジで 1 個ずつ(600W で約 40 秒程度)加熱し、ふっくら膨らんだらできあがりです。

【調理時間】 約 20 分