



MIYA もったいないレシピノート



～緑茶の茶殻でステキなおやつ～

ほんのり緑茶の香りの^{チイタンカオ}鶏蛋糕（中華風蒸しカステラ）



材 料

【直径約17cmのボール 1コ分】

- ・上新粉 80g
- ・ベーキングパウダー 1.6g
- ・鶏卵 2個
- ・砂糖 80g
- ・カシューナッツ 20g
(粗く刻む)
- ・ミックスゼリー(製菓用) 大2
- ・ガムシロップ 適宜
- ・乾燥させた茶殻 大3
→茶こしでこした茶殻をクッキングペーパーで水分を取り、天気の良い日に干して乾燥させたもの



POINT

毎日捨てる緑茶の茶殻を手軽に美味しく利用できるお菓子で、子どもの“おやつ”に好評の一品！

作 り 方

- 1 上新粉とベーキングパウダーを合わせて2度ふるいにかける。→ボールに取っておく。
- 2 たね(生地)をつくる。
 - ・卵を卵白と卵黄に分け、卵白をボールに入れ、泡立て器で固く泡立てる。よく泡立てたら砂糖を加え、さらによく混ぜる。更に卵黄を加えてよく泡立てる。
 - ・1でふるった粉と、刻んだカシューナッツ、ミックスゼリーを加え、木じゃくしでざっくりと混ぜる。
- 3 電子レンジ対応のボール(直径約17cm・耐熱性プラスチック)にうすくサラダ油を塗り、材料(たね)を入れ、サランラップをフワリとかけて、600wで4分加熱する。
- 4 お皿にひっくり返し、ガムシロップをうすく塗り、切り分けて完成。

※蒸し器を使うこともできます。材料(たね)を、ざるや裏ごし器にふきんを絞って敷いたものに入れ、15～20分強火で蒸す。金串をさして、たねがついてこなければ完成。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの(食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど)
- ・ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。