

簡単!おいしい!桑シシピ



。ひんやり☆桑なす

なすを揚げていないので低カロリー。
夏のおつまみにぴったりです。

- ①なすの漬け汁を作る。大根をすりおろす。かつお節を包丁でたたいて細かし、ボールに入れ、分量の熱湯を加え混ぜる。さらに★の材料を加え、よく混ぜる。最後にすりおろしておいた大根を混ぜる。
- ②なすのヘタを取り、縦4等分に切る。
- ③なすを両面焦げ目がつくように焼く。熱いうちに皮をむき、②の漬け汁に漬ける。
- ④冷蔵庫に入れて、よく冷やしてできあがり☆

栄養メモ

なすは低カロリーでヘルシーな食材。体を冷やす作用があり、ポリフェノールも豊富です。

<材料(2~3人分)>	
・なす	3本
・大根	1/4本
★しょうゆ	大さじ3
★みりん	大さじ1
★鷹の爪(輪切り)	1本
★桑茶(中の葉っぱのみ)	1パック
★ごま油	小さじ2
・かつお節	ひとつかみ
・熱湯	200cc

。桑アイステデザート

アイスに混ぜた桑の葉が渋くておいしい☆
アイスだけ・シャーベットだけでもおいしく食べられます。



- ①桑茶シャーベットを作る。◎の材料を深めの四角い容器に入れ、よく混ぜ、冷凍する。(使い終わったティーパックを取っておく。)
- ②①が凍ったら(およそ2~3時間)フォークで引っかくように崩し、全体を軽く混ぜて冷凍庫に戻す。
- ③桑入りアイスを作る。①で使ったティーパックを開け、中の葉っぱをアイスに混ぜ込む。
- ④よく冷やした器に②を入れ、上にアイスのをせる。

栄養メモ

クエン酸・ビタミンCがたくさん含まれているレモン。
100%果汁のレモン汁であれば、生のレモンと同じ栄養価が求められます。

<材料(5~10人分)>	
◎桑茶(1パック)	250cc
◎水	250cc
◎レモン汁	大さじ3
◎はちみつ	大さじ3
・バニラアイス	お好みで