

簡単!おいしい!桑レシピ

桑茶鍋☆

肉だんごにも桑の葉がたっぷり☆
野菜をたくさん食べられる一品です。



<材料(4,5人分)>

～肉だんご～

- ・鶏ひき肉 390g
- ・ネギ 1/2本
- ・桑の葉(使用済のもの) 5パック

・塩・こしょう・片栗粉 少々

～鍋(汁)～

- ・桑茶(濃い目) 9カップ
- ・だし汁(お好きなもの) 6カップ

・ポン酢 お好みで

～鍋の具～

- ・絹ごし豆腐 2丁
- ・ほうれん草 1～2束
- ・にんじん 3本
- ・大根 1/2本

桑葉入り肉だんごを、
いつものお鍋に入れても
おいしいです☆

- ①濃い目の桑茶を作る。桑茶5パックで水9カップくらいが目安(お好みで)。お好みの方法でだし汁を作り、お茶と一緒に鍋の中へ。野菜はそれぞれ切る。ネギはみじん切りにする。
- ②鶏肉に桑の葉5パック分と①のネギと塩・こしょう・片栗粉を入れ、一口大に丸める。
- ③あとは鍋で煮るだけ☆
ポン酢でお召し上がり下さい。

一言メモ

鶏ひき肉はお腹を温め、消化吸収に優れ、病後の体力回復にもぴったりです。ビタミンA、ナイアシンも豊富なので、皮膚や粘膜も丈夫にしてくれます☆



桑入り天ぷら

山梨県甲斐市にお住まいの、田中ユウ子様から
教えていただきました。
中に入れる野菜はお好みでどうぞ☆
お酒のおつまみにもぴったりです。

にんじんが苦手な方でも
おいしく頂けます☆

- ①桑茶を作る。1カップ分前後くらいが目安です。
- ②にんじんを細かく切る。せん切りにした方がきれいに仕上がります。
- ③小麦粉をボールに入れて桑茶と混ぜ、桑の葉、にんじんを混ぜる。
- ④あとは揚げるだけ☆お好みで、天つゆやお塩をかけてどうぞ。

<材料(3～5人分)>

- ・小麦粉 2/3カップ弱
- ・にんじん 1/2本
(しいたけ、玉ねぎなど)
- ・桑茶(こねる水のかわり) 適量
- ・桑の葉(使用済みのもの) 3パック

一言メモ

にんじんといえばカロチン。カロチンは油に溶けるので、油と一緒に摂ると
ビタミンAとして吸収されやすくなります。
根菜なので、体を温める働きもあります。