

# 簡単!おいしい!桑レシピ!!

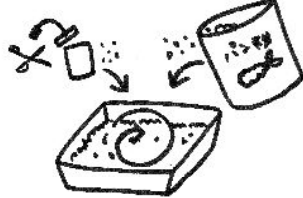
## 〈鮭フライ(桑茶風)〉

— 秋と言えば「鮭」!! 今回はその鮭を使って、お弁当にもぴったりの鮭フライを作ってみました。—

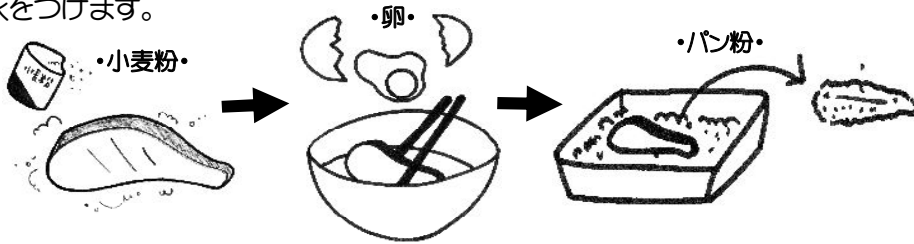
※パン粉と桑茶を混ぜておきます。

①鮭に塩・こしょうをする。

- <材料> 2人分
- ・生鮭(切り身) 2切れ
  - ・塩 こしょう 適量
  - ・桑茶 1パック
  - ・パン粉
  - ・小麦粉 各適量
  - ・溶き卵 1個分
  - ・揚げ油

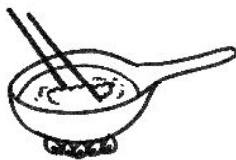


②衣をつけます。



③中火でこんがりとし、きつね色になるまで揚げます。

④お皿に盛って、出来上がり!!



キャベツやトマトを添えて、  
メインのおかず!  
秋のおでかけのお弁当にも!!

ほくもいれて〜



## 〈桑茶とおからのがりんとう〉

— ノンオイルでお砂糖控えめのヘルシーながりんとうです。おやつやお茶うけにどうぞ。—

①ボールにおから、小麦粉、溶いた卵、桑茶を入れ、よく混ぜてまとめる。

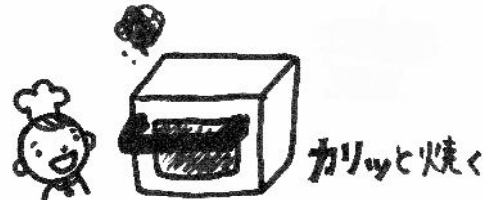
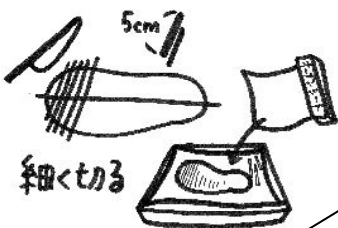
②麺棒で4~5mmの厚さに伸ばす。  
(ラップを生地の上と下に敷いて伸ばすとやりやすいです。)

- <材料>
- ・おから 50g
  - ・小麦粉 50g
  - ・卵 1/2個
  - ・桑茶 1パック
  - ・砂糖 大さじ1
  - ・水 小さじ1



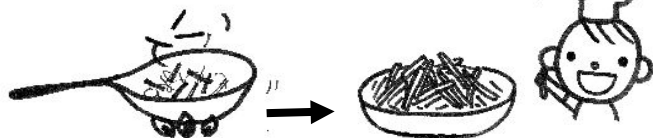
③伸ばした生地を、縦5cm位の棒状に切って、オープンシートを敷いた鉄板に並べる。  
※細くきるのがポイント!! 太いとカリッとしません。

④180度で30分位、カリッとなるまでオーブンで焼く。



⑤フライパンに砂糖と水を溶かし、ふつふつしてきたら、がりんとうをからめて、できあがり。

おいし〜



生地をシート状に伸ばして、包丁で切れ目を入れて、焼いてから手で折ると一度に沢山作れます。

※お客様からの自慢の桑レシピも募集しています。紙面でご紹介させて頂いた方には、『桑茶1袋』を差し上げます! ハガキやお手紙、e-mailなどでレシピを送ってください。沢山の方のご応募、お待ちしております!