

# 簡単!おいしい!桑レシピ

## 桑茶入り蒸しうどん

えびのぷりぷり感がたまりません!  
中華だしが隠し味です。



残り物の白菜で  
すぐに作れます!

### <材料(1人分)>

・冷凍うどん	1玉	
・白菜	2~3枚	
・冷凍エビ	1カップ弱	
・桑の葉	1パック	
・昆布茶	小さじ2	} ☆
・片栗粉	小さじ1	
・水	50cc	
・ゴマ油	小さじ1弱	
・塩	少々	
・料理酒	少々	
・中華だし	少々	
・桑茶	50cc	

- ①白菜はそぎ切りにして、桑茶50cc、中華だしと一緒に鍋に入れ、ふたをして中火にかける。蒸気があがったら弱火にする。
- ②白菜から水気が出てしんなりしてきたら冷凍エビを加え、塩、料理酒をふり、その上に冷凍うどんを乗せて再度ふたをする。
- ③うどんが温まり、ほぐれてきたら箸で全体を混ぜ、☆を混ぜたものを加える。
- ④とろみがついたらゴマ油、桑の葉を加えてざっと混ぜ、味をととのえる。器にもってできあがり★

### 一言メモ

白菜はビタミンC、カロチン、カルシウム、鉄など、特に芯の部分に栄養が豊富に含まれています。特に寒い冬には体を温める食べ物としてオススメです。選ぶときは葉や茎に黒い斑点がついているものは避けましょう★



## 大根の桑そばろ煮

これぞ「家庭の味」ですね!  
大根の代わりに長芋を使っても  
おいしく召し上がれます。

### <材料2人分>

・大根	300g	
・鶏ひき肉	50g	
・料理酒	大さじ1	
・片栗粉	大さじ1/2	
・青ねぎ(小口切り)	少々	
～だし汁～		
・だしの素	大さじ1/2	
・桑茶	.5カップ	
・しょうゆ	大さじ1	} ☆
・みりん	小さじ1	
・桑の葉	1パック	

- ①大根は2.5cm厚さの輪切りにし、皮をむく。
- ②鍋にだし汁、★、①を入れて中火にかけ、落としふたをして弱火で約15分煮る。その間に、鶏ひき肉に桑の葉を練りこむ。
- ③大根がやわらかくなったら火を止め、大根を器に盛る。
- ④大根の煮汁を強火で沸騰させ、鶏ひき肉と酒を加え、ざっと煮る。アクをとり、火が通ったら片栗粉を大さじ1の水で溶いて加え、とろみをつける。

### 一言メモ

大根の旬は冬。古代エジプト時代にも記録が残っているほど、古くから食べられてきた野菜です。葉の部分は緑黄色野菜の仲間で、カロチン・ビタミンC・カルシウムなどが豊富に含まれています。