

簡単!おいしい!桑レシビ

桑茶入り炊き込みごはん

菜の花が春らしくて、見た目もきれいな
バター風味の炊き込みごはん☆



<材料(3合分)>

- ・米 3合
- ・鮭切り身 2切れ
- ・桑茶 50cc
- ・菜の花 1/2束

★桑茶

- ・水 3カップ強
- ・桑茶 2パック

★調味料

- ・酒 大さじ2
- ・醤油 大さじ2
- ・バター 15g

※下準備

- ・桑茶は分量の水で煮出すか、または分量と同量のお湯でお茶を作り、どちらの場合も冷ましておく。

①米を洗ってざるにあげておく。鮭は塩少々をふる。

菜の花は塩を入れた熱湯でさっと湯がいて、すぐに冷水にあげて水気を切り、適当な大きさに切っておく。

②炊飯器に米、調味料、桑茶を米の分量の線まで入れる(足りない場合は水を入れて調節する)。バターと鮭を乗せて炊く。

③炊き上がったら、鮭をほぐし、骨を取りのぞき、菜の花を混ぜて出来上がり☆

一言メモ

桑の味はあまりわかりませんが、ごはんがもっちりしておいしかったです(-)

※お茶を出した後のティーパックの中味を入れて炊いてもおいしかったです



桑ドレッシングの玉ねぎサラダ

ドレッシングに桑茶、意外な組み合わせですが、
ハーブのようにみえ、爽やかにグッドでした!

①新玉ねぎは縦にスライスして、さっと水にさらしてシャキッとさせる。

②貝割れ大根と①を混ぜて器に盛る。

③卵を割りほぐし、醤油とめんつゆに桑茶をお好みの量を加えて混ぜ②にかけ、カツオ節をかける。

④よく混ぜて、いただく☆

一言メモ

油を使わずヘルシー。まろやかなドレッシングです。

これから暖かくなると、シャキシャキしたサラダがおいしくなりますね☆

上段のごはんと一緒に、副菜ということで組み合わせて作ってみてください。

<材料4人分>

★サラダ

- ・玉ねぎ 1個
- ・貝割れ大根 1/2パック

★ドレッシング

- ・卵 1個
- ・醤油 小さじ2
- ・めんつゆ 大さじ1
(3倍濃縮)
- ・桑の葉 適量
- ・カツオ節 適量