

簡単!おいしい!桑シシビ

もち米をたすとおこわ風に!

桑茶入りさつまいもご飯

<材料 2~3人分>

| | |
|---------------------------|----------------------|
| お米 | 2合 |
| ※もち米をたす場合は お米1合半+もち米半合 | |
| さつまいも | 中1本 (お好みで加減して下さい) |
| 桑茶 | 1パック |
| 塩 | 小さじ1/2位 |
| 酒 | 少々 |
| 水 | 適宜 |
| いり胡麻 | 適宜 |

ほっこり!美味しい!
秋の味覚!



- ①あらかじめお米を研いでおく。
- ②さつまいもは1cm位のサイコロ状に切り水にさらし、あく抜きをしてざるにあげておく。
- ③炊飯釜に米(米+もち米)と酒・塩・桑茶を入れ、通常炊く2合のメモリよりも少~しだけ多く水をいれて軽く混ぜる。その上にさつまいもをのせ、炊飯器にセットして炊く。
- ④炊き上がったら、器に盛り、いり胡麻をかけて出来上がり☆

ポイント:味付けが気になるようなら、炊く前に味をみて塩加減を調節して下さい。

一言メモ

さつまいもは、食物繊維が豊富なだけでなく、β-カロチンやビタミンB1、ビタミンEなどのミネラルが含まれ、更にビタミンCはリンゴの10倍以上。便秘解消はもちろん、成人病予防にも効果的といわれています。



さんまの美味しい食べ方発見!

さんまのさつぱり桑ネギ塩焼き

お魚の苦手な人でも
食べやすいと
大絶賛でした!!

<材料 2人分>

| | |
|----------------|------|
| さんま | 2本 |
| ★長ネギみじん切り | 1/2本 |
| ★ゴマ油 | 大さじ2 |
| ★中華だし | 小さじ1 |
| ※鶏がらスープの素でもOK! | |
| ★レモン汁または酢 | 大さじ2 |
| ★桑茶 | 1パック |
| ★塩、黒コショウ | 少々 |
| ★水 | 大さじ1 |

- ①★マークの材料を混ぜて『桑ネギ塩だれ』を混ぜておく。
- ②さんまをフライパンで焼く。
- ③さんまが焼けたら『桑ネギ塩だれ』を加える。
- ④ネギがくったりするまで加熱したら出来上がり♪

一言メモ

さんまの脂肪にたっぷり含まれているDHAは脳の働きを活性化するのに役立ち、EPAは血栓の予防に効果的で、老人性認知症の予防や高血圧・心筋梗塞・動脈硬化の抑制に働きます。