

簡単!おいしい!桑シシビ[®]

夏野菜のんにく桑じょうゆそうめん

<材料(4人分)>

・そうめん	8束
	(量はお好みで)
・トマト	2個
・きゅうり	1本
・ねぎ	10cm
A	
・めんつゆ(2~3倍)	大さじ2
・しょうゆ	大さじ1
・んにく(すりおろし)	1片分
・ごま油	大さじ2
・桑茶(葉っぱ)	1パック
・酢	お好みで

少し食欲が
なくなってしまった
時はコレ!



- ① かけつゆAを作り、冷蔵庫で冷やす。
- ② トマトは薄い輪切り、きゅうりは細めのせん切りにして、冷蔵庫で冷やしておく。ねぎは薄い小口切りにして水にさらす。
- ③ そうめンを茹で、流水でよく洗い皿に盛り付け、さらに②を盛りつける。
- ④ ①を泡立て器でよく混ぜ③にかけて、できあがり。

一言メモ

トマトには緑黄色野菜の中で唯一、抗酸化物質であるリコピンが入っています。
「トマトが赤くなると医者の顔が青くなる(=病人が減る)」ということわざもあるくらい、体に良いですよ。



豚肉と焼きなすの桑ドレッシングサラダ

<材料 4人分>

・豚肉(しゃぶしゃぶ用)	200g
・なす	2個
・大根、にんじん、きゅうり、 玉ねぎ、三つ葉、貝割れ大根	各適量
・ごま油、塩	適量
・しょうが汁	小さじ1

【ごまドレッシング】

・ポン酢	大さじ5
・ねりごま白	大さじ2
・みりん	大さじ1
・しょうが(みじん切り)	大さじ1
・桑茶(葉っぱ)	1パック

暑さに負けそうな
夏にピッタリです。

- ① 【ごまドレッシング】の材料を混ぜ合わせ、ドレッシングを作っておく。(市販のごまドレッシングに桑茶を混ぜてもOK)
- ② なすは半分に切り、ごま油を塗り、グリル(焼き網)で焼いて、縦6等分にさいて塩をふる。
- ③ 大根、にんじん、きゅうりは細く干切りにする。
- ④ 玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ⑤ 三つ葉と貝割れ大根は根を落とし、5cm長さに切る。
- ⑥ 鍋に水1カップ、分量外の塩小さじ1/2、しょうが汁を入れ、ひと煮立ちしたら豚肉を1枚ずつサツとゆで、冷水にとってから水気を切る。
- ⑦ 器に②の焼きなす、⑥の豚しゃぶ、③、④、⑤の野菜を盛り合わせ、①のドレッシングをかけて、できあがり☆

一言メモ

豚肉はビタミンB1が豊富。なんと牛肉の約10倍! ビタミンB1は、疲労回復、イライラ防止に良いと言われています。また、ナスは夏野菜の中でも特に、体を冷やす作用が高いそうです。