

# 簡単!おいしい!桑レシビ<sup>®</sup>

## 桑茶のもちぞうすい

### <材料(3人分)>

・白菜	1枚(100g)
・にんじん	1/2本
・ウインナーソーセージ	6本
・餅(切り餅)	6本
・卵	3個
・桑茶(葉っぱ)	1パック
・青ねぎ(小口切り)	お好みで
A	
・めんつゆ	大さじ6
・桑茶	450ml

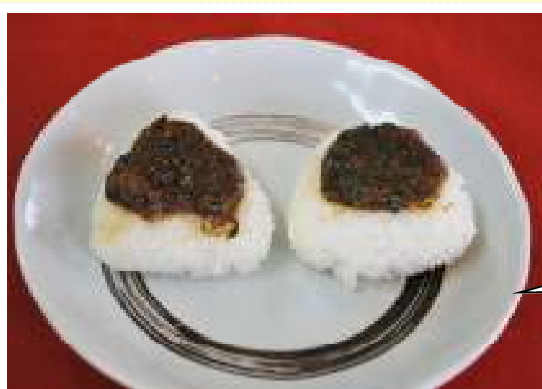
レンジで  
簡単!!



- ① 白菜、にんじんは食べやすい大きさに切り、ウインナーソーセージは1cm幅に切る。餅は半分に切り、卵は溶いておく。
- ② 器に白菜、にんじん、ウインナー、切り餅、桑葉を入れ、Aを注ぎ、卵を流し入れる。
- ③ ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で4分ほど加熱する。お好みで青ねぎを散らして出来上がり♪

### 一言メモ

お餅は、マラソンランナーやサッカー選手など、持久力の必要なスポーツの選手が、試合前の食事に食べる人が多いそうです。これは、炭水化物を多く摂取する食事法で、運動する時のエネルギー源を、より多く筋肉に蓄えるために考えられた方法だそうです☆



## 桑みそ焼きおにぎり

桑みそが  
香ばしい!

### <材料(2人分)>

・ご飯	500g
B	
・みそ	大さじ2
・みりん	大さじ1
・青ねぎ(小口切り)	4g
・砂糖	大さじ1
・桑茶(葉っぱ)	1/2パック

- ① ご飯でおにぎりをつくる。
- ② Bを混ぜ合わせ、おにぎりの片面に塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで7分程度焼いて、できあがり!!

### 一言メモ

味噌は主な原料の大豆のほか、米や麦が使われているので、タンパク質や炭水化物、灰分、脂質などの他のビタミンやミネラルなどが含まれていて、栄養素の宝庫とも言われています。