

簡単!おいしい!桑レシピ

今回は、桑青汁のレシピもご紹介しちゃいます! (もちろん桑茶でも出来ます!)

芋煮桑茶鍋



<材料(4人分)>

・牛肉(薄切り)	300g
・里芋	12個(480g)
・大根	200g
・にんじん	1本
・厚揚げ	200g
・こんにゃく	200g
・青ねぎ(小口切り)	お好みで

A	・しょうゆ	120ml
	・みりん	120ml
	・砂糖	大さじ2
	・桑茶	1500ml

寒いときは
かかせない
ですね

- ① 牛肉はひと口大に切る。里芋は皮をむいて下ゆでし、ぬめりをとる。大根とにんじんは乱切りにする。厚揚げは油抜きをし、食べやすい大きさに切る。こんにゃくはひと口大にちぎって下ゆでする。
- ② 鍋に牛肉以外の具材とAを入れて、20分ほど煮る。
- ③ 里芋が柔らかくなってきたら牛肉を加え、アクを取りながら10~15分ほど煮る。お好みで青ねぎを散らして出来上がり♪

一言メモ

こんにゃくには、グルコマンナンというヒトの消化酵素では消化できない食物繊維が含まれています。この食物繊維は消化されずに腸まで届くため、腸の働きが活発になり、腸内で体内の老廃物や毒素を吸収し、体外に排出する働きがあるとされています。



まる桑ポテサラダブレッド

<材料(食パン1枚分)>

・食パン	1枚
・じゃがいも	2個
・スライスハム	1枚
・ミニトマト	1個
・ペビーリーフ	数枚
・桑青汁	1/2~1本 (桑茶(葉)の場合1/2パック)
・塩こしょう	適量

お好みの
具材で
アレンジ!

- ① じゃがいもをゆでてつぶし、桑青汁粉末(桑葉)を混ぜて、塩こしょうで味を整えます。
- ② カットした食パンの上に、Bを混ぜ合わせたもの、①をのせ、さらにお好みの具材(ここではハム、ミニトマト、ペビーリーフ)をのせてできあがり!

B	・マヨネーズ	大さじ2
	・桑青汁	1本 (桑茶(葉)の場合1パック)

一言メモ

じゃがいもには、みかんに含まれるくらいビタミンCが含まれていそうです。一般的にビタミンCは加熱に弱い性質がありますが、じゃがいもに含まれるビタミンCは、てんぷんのおかげで熱を加えても、失われにくいそうです。