

# 簡単!おいしい! 桑レシビ<sup>®</sup>

## ジャージャー桑うどん

### <材料(2人分)>

・冷凍うどん	2玉
・長ねぎ	5cm
・しょうが	1かけ
・にんにく	1片
A	
・桑茶(葉っぱ)	1パック
・みそ	大さじ2
・砂糖	大さじ2
・酒	大さじ1
・塩、こしょう	少々
・ごま油	大さじ1/2
・合いびき肉	200g
・きゅうり	1本
・にんじん	1/2本
・もやし	1/3袋
・卵黄	2個分

※桑茶は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

### 一言メモ

サツと食べれる  
栄養バランス  
よい一品!



- ① ねぎ、しょうが、にんにくはみじん切りにします。合わせ調味料Aの材料を混ぜ合わせておきます。フライパンにごま油を熱し、ねぎ、しょうが、にんにくを香りが立つまで炒め、ひき肉を加えてパラパラになるまで炒め、合わせ調味料を加えて炒め合わせます。
- ② きゅうりは塩少々で板ずりし、にんじんとともにせん切りにします。もやしはできればひげ根を取ってサツとゆでます。
- ③ 冷凍うどんはゆでてざるに上げ、水けをきって器に盛ります。②の野菜をのせて、①の肉みそをのせ、まん中に卵黄を落としてできあがり☆

麺は冷たくするともちろん美味しいです! 余った卵白はスープなどに。みそは赤味噌をオススメしますが、お好みで量や種類を変えて試してみてくださいね。



## もっちり黒糖桑茶ゼリー

### <材料>

・黒糖	100g
・ゼラチン	15g
・桑茶(2パック)	500ml
・お好みアイス	適量
・ゼラチンふやかし用 水	大さじ6

よ〜く冷やすと  
わらびもち食感で  
オイシイ!!

- ① ゼラチンを水でふやかし、5分以上おきます。
- ② 鍋に桑茶と黒糖を入れ、火にかけ混ぜながらよく溶かします。
- ③ 火を止めた②に①を入れ、よく混ぜます。
- ④ 粗熱を取り、バットに入れます。
- ⑤ 冷めたら冷蔵庫に入れ、よく冷やし固めます。
- ⑥ ナイフでカットし、お好みのアイス、果物などを添えて完成♪

### 一言メモ

黒糖は、白砂糖よりもミネラルやビタミンが多く含まれています。沖縄の波照間黒糖というブランドが人気があるそうですよ。