

簡単!おいしい!桑レシピ

◦レンコン桑茶鶏つくね

しゃきしゃきレンコンの鶏つくねです。
桑の葉もまるごと食べて栄養満天!!

<材料(3~4人分)>

・鶏挽き肉 400g
・レンコン 200g
・玉ねぎ 小1個

④

・桑茶 2パック
・片栗粉 大さじ1と1/2
・生姜(すりおろし) 1かけ
・塩 少々
・こしょう 少々
・酒 大さじ2

※甘酢ダレ

・酢 大さじ3
・砂糖 大さじ1と1/2
・ごま油 小さじ1/2

※下準備

・甘酢ダレの材料は混ぜておく。
・ひたちの桑茶で作る場合:すり鉢などで細かくすりつぶしておく、混ぜても気になりません。



270Kcal(1人分)

- ①レンコンは5mm幅の輪切りにし、酢水に10分位さらした後、水で洗う。水気をふいたレンコンと、玉ねぎはみじん切りにする。
 - ②ボールに挽き肉と①、Aの調味料を加え、練り混ぜる。
 - ③②を小さいボール状に丸める。油をひいたフライパンに並べ、中火で焼く。
 - ④焼き色がついたら、水大さじ2を加え、ふたをして弱火で7~8分蒸し焼きにする。
 - ⑥火が通ったら、甘酢ダレを加えて、フライパンをゆすってからめ、焼き上げる。
- ※テフロン加工のフライパンの場合は油はひかなくてよいです。

栄養メモ

レンコンはビタミンCがたっぷり。免疫アップや風邪の予防にオススメの食材です。またミネラル、食物繊維など栄養も豊富です。



414Kcal(1人分)

◦桑茶入りさといもご飯

ほくほく里芋と桑茶の香りのごはんです。

※下準備

・桑茶は分量の水で煮出すか、または分量と同量のお湯でお茶をだし、どちらの場合も冷ましておく。

<材料(3~4人分)>

・里芋 小10個
・人参 1/3本
・ちりめんじゃこ 100g
・お米 3カップ
・水 3カップ
・桑茶 2パック

〔*塩 小さじ1
*醤油 大さじ1.5
*酒 大さじ1.5〕

・あさつき(万能ねぎ) 適量

- ①里芋は皮をむく。塩もみをして水洗いし、水気を切っておく。大き目の里芋は1cmの厚さに切る。人参はいちょう切りにする。
- ②ちりめんじゃこはざるにあけ、熱湯をかけて塩抜きする。水気を切っておく。※こうすることで臭みも抜け、味なじみがよくなります。
- ③お米を研ぎ、冷ましておいた桑茶、①、②、*の調味料を加え、ざっくり混ぜ合わせる。
- ④炊飯器でいつものように炊く。
- ⑤炊き上がったら、器に盛り、ご飯の上にあさつきをちらして、完成!

栄養メモ

里芋に含まれる成分ガラクトナンには、血中コレステロールを減少させ、血圧を下げる働きがあります。またカリウムも多いので、高血圧予防にはぴったりです。