

簡単!おいしい!桑シシビ

桑入りギョーザ

夏バテ予防に今からスタミナつけましょう☆
桑茶は飲んだ後の葉でもOKです。



<材料(70個分)>

- ・キャベツ 1/4玉
- ・ひき肉 500g
- ・桑茶 6パック
- ・長ネギ 1本
- ・しょうゆ 少々
- ・塩、こしょう 少々
- ・ギョーザの皮 70枚

たれ

*ラー油

*しょうゆ

*おろしにんにく

各少量

①キャベツ、長ネギをみじんぎりにします。

たれに生のにんにくを使うときはおろしておきます。

②ボールで皮以外の材料をすべて混ぜ合わせます。

③まな板の上に皮を広げ、真ん中に②を置いて包みます。(量に注意☆)

④別のボールにたれの材料を混ぜ合わせておきます。

⑤③をフライパンで焼きます。

※水ギョーザの場合・・・2ℓくらいの水に塩をひとつまみ入れ、沸騰させます。沸いたらギョーザを入れます。再び沸騰したら新しい水を150ml入れます。これを3回繰り返します。

一言メモ

普通のギョーザのように、お好みで色々な具を足すことができます。
たれの味はお好みで調節して下さい。



中華風桑茶スープ

桑茶を丸ごとスープにしました。上の水ギョーザの
ゆで汁を使えば更にパワーアップ☆

①鍋に桑茶と水を入れ、煮出します。

②お茶の味を確認して、ティーパックを取り出します。

③調味料で味付けをします。

④味が調ったらワカメを入れます(戻さなくて大丈夫です)。

⑤卵を溶きます。火を強めて少し沸騰させ、卵を回し入れたらすぐに火を止めます。

⑥お椀に入れ、白ごまを散らします。

一言メモ

お茶の色がけっこう濃いので、豆腐やがまほご等白い具を入れるとよりきれいです。そんなに見た目にこだわらない場合は、煮出した後の桑茶を具にしても召し上がることができます。

<材料(5~6人分)>

- ・桑茶 4パック
- ・水 1200ml
- ・鶏がらスープの素 小3
- ・しょうゆ 小2
- ・塩 2つまみ
- ・卵 2個
- ・ワカメ(乾物) 2つまみ
- ・白ごま 少々