

簡単!おいしい!桑シシピ

卯の花と桑の炒め物

たっぷり入ったねぎがアクセント。
野菜もたっぷりとれます☆

<材料(4人分)>

・おから 400g
・ちくわ 2本
・桑茶(葉っぱ) 1パック
・にんじん 1/2本
・しいたけ 4枚
・ねぎ 1/2本
・さやいんげん 4.5本
・こんにゃく 1枚

・だしの素 少々
・桑茶(お茶) 1カップ
・しょうゆ 大4
・みりん 大3
・砂糖 大2

・酒 大1
・サラダ油 少々

※最初に桑茶を1カップ分
作っておきます。

- ①ちくわは縦半分にして薄切り、にんじん、こんにゃく、しいたけは千切りにする。
- ②さやいんげんは筋をとってさっとゆで、千切りにする。
- ③ねぎは薄く輪切りにする。
- ④鍋にサラダ油を熱し、ちくわ・にんじん・しいたけ・こんにゃくの順に炒める。
しんなりしたら、おからと桑茶(葉っぱ)を加えよく炒めて酒をふり、☆を加え炒め合わせる。
- ⑤最後にねぎを入れて出来上がり。

一言メモ

低カロリーで、良質のたんぱく質を含む大豆。それはおからも同じこと。
豆乳には少ない食物繊維が多く、女性に嬉しい食材です。



桑入りモンブランクリーム

秋の味覚と桑茶の素敵なコラボレーション☆
モンブランクリームはそのままパンにぬっても
おいしいです。

- ①さつま芋は皮をむき、水にさらす。鍋に芋とひたひたの水を入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ②①の水気を切り、熱いうちに裏ごしする。しっかりやった方がなめらかでしほりやすくなる。
- ③②に砂糖・生クリーム・桑の葉っぱを加え混ぜる。
- ④生クリームにうぐいす粉(きな粉)を入れて泡立て、ホイップクリームを作る。
- ⑤クッキー・カステラなどの上に、栗の甘露煮と一緒に飾って出来上がり☆

一言メモ

栗にはカリウム、葉酸、食物繊維に加え、数種類のビタミンが含まれています。
さつま芋にも食物繊維やビタミンCなど、たくさんの栄養が!
体に嬉しいおやつをどうぞ☆

<材料(20個分)>

モンブランクリーム

・さつま芋 小8本
・砂糖 10g
・生クリーム 60cc
・桑茶(葉っぱ) 1パック

ホイップクリーム

・生クリーム 100cc
・砂糖 10g
・うぐいす粉(きな粉でも可)

・お好みのクッキー、カステラ 20枚
・栗の甘露煮 適量