

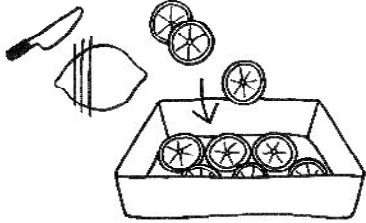
簡単!おいしい! 桑レシピ!!

夏バテ編

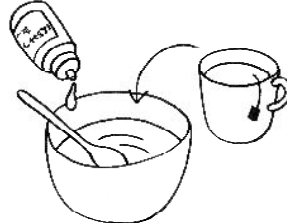
〈はちみつ桑茶レモン〉

— 今回は暑い日にピッタリ、夏バテに効く「はちみつ桑レモン」を紹介します!! —

①レモンを輪切りにし(皮つきでもOK)、タッパーに並べます。

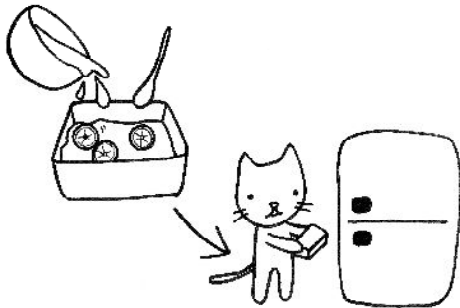


②濃く出した桑茶を用意し、はちみつと混ぜておきます。



- < 材料 >
- ・ 桑茶…2 パック
 - ・ 水…200 cc
 - ・ レモン…2 個
 - ・ はちみつ…200 cc

③、①に②を流し入れ、冷蔵庫で冷やしたら出来あがりです。



※漬けたレモンをそのまま食べてもいいですし、桑茶や紅茶に加えて飲んでもおいしいです。いろいろアレンジしてみてください!!



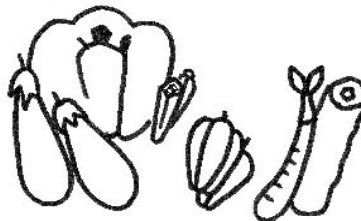
〈桑てんぷらと桑塩〉

夏といえばそうめん。そのボリュームを引き立てる夏野菜の天ぷら。いつもの天ぷらに飽きてきたら、桑茶を加えて風味も栄養もアップ!! おすすめです。

①いつもの天ぷら粉に桑茶を加えて、衣を作ります。
※風味を出すには、桑茶を多めに入れるのがベスト!

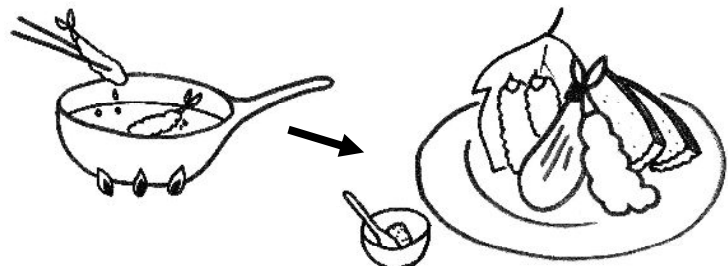


②夏野菜は、かぼちゃ、オクラ、なす、ピーマンなどがお勧めです。お好みでえびやちくわなども…

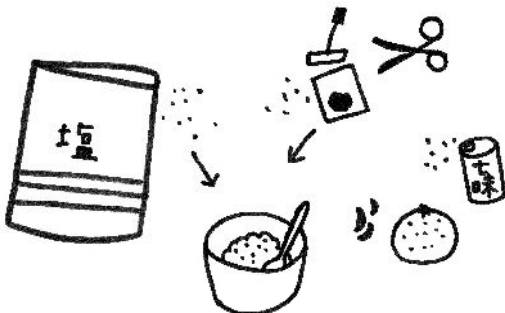


- < 材料 >
- (天ぷら)
- ・ 桑茶…3 パック
 - ・ 天ぷら粉/水…適量
 - ・ 夏野菜…適量
- (桑塩)
- ・ 桑茶1 パック
 - ・ 塩…適量

④あとは桑茶たっぷりの衣をまぶしてカラッと揚げます。そして揚げたてを桑塩でパクッと、サクッと召し上がれ。



③桑塩を作ります。桑茶と塩は同量にします。お好みで、ゆずや七味を加えてもいいです。



編集部でも実際にやってみました。いやー、おいしい。もう1個、食べて感じます。