

簡単!おいしい!桑シシビ

桑茶とおからのハンバーグ

食物繊維たっぷりのおからとひじき、桑茶もまるごと入ったとってもヘルシーなハンバーグです。



<材料 2人分>	
・おから	100g
・鶏ひき肉	100g
・桑茶	1パック
・ひじき(乾物)	大さじ2
・いんげん	3~4本
・人参	小1/4本
・卵	1個
・生姜(すりおろし)	少量
*塩・酒(下味用)	各少量
たれ	
*酒	各少量
*みりん	
*砂糖	
*醤油	
・水溶き片栗粉	適量

※私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。すり鉢は100円ショップで手に入ります。

*下準備: いんげんは下茹でし小口に切ります。ひじきは水で戻しておきます。人参はみじん切りにします。

- ①ボウルに鶏ひき肉と塩を入れてこねます。
- ② ①におから、卵を加え、さらに酒・生姜を入れ、さらにこねます。ひじき、人参、いんげん、桑茶を入れ、さらにこねます。
- ③フライパンに油を少量ひき、まるめたハンバーグを焼きます。片面に焼き色がついたら、ひっくり返して水を入れ、蒸し焼きにします。
- ④中まで火が通ったら、酒・みりん・砂糖・醤油で味付けをします。最後に水溶き片栗粉でとろみをつけて完成です。

一言メモ

いんげんの代わりに枝豆やグリーンピースを入れてもおいしいです。たれの味は好みで調節してください。たれはたっぷりめの方がおいしいです。



桑の桜蒸しパン(あん入り)

春の季節にぴったり。桑茶と桜の香る、あん入り簡単蒸しパンです。

※私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。
※蒸し器がない場合でも簡単に作れます。深めのお鍋にお湯を少量沸かし、マグカップなど耐熱性の器にアルミカップを入れ、同様に蒸します。(お鍋や器が焦げないように、火加減には気をつけてください。)

*下準備: 桜の花の塩漬けは水洗いし、水気をきっておく。

蒸し器にお湯を沸かしておく。

- ①ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるい、砂糖・桑茶を加え、全体を混ぜ合わせます。
- ②牛乳を加えて、ゴムベラなどでさっくりと混ぜます。(混ぜすぎに注意!)
- ③アルミカップに生地を少量のせてならします。その上にあんを少量のせます。
- ④あんの上からさらに生地をのせ、あんにかぶせます。その上に桜を飾ります。
- ⑤蒸し器に入れて、強火で約10分蒸したら、できあがり☆

一言メモ

カロリーに気になる方は、あんを入れなくてもおいしいです。また桜の花の塩漬けがない場合も、桑茶とあんこで作ってみてください。

~材料 アルミカップ4個分~

・桜の花(塩漬け)	4つ
※スーパーに売っています	
・桑茶	1パック
(ヤーコン茶の場合は、)	1/2パック
・薄力粉	100g
・ベーキングパウダー	小1
・砂糖	25g
・牛乳(または水)	100cc
・こしあん(ねりあん)	適量