

# 簡単!おいしい!桑レシビ

## 桑と鶏肉のレンジ蒸し & 万能桑入りレモンだれ



<材料 2人分>

鶏胸肉	1枚(約200g)
もやし	1袋(約200g)
春雨	30g
しょうが	1かけ
桑の葉	1/2パック
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ごま油	大さじ 1/2
酒	大さじ 2
水	50cc

火を使わない  
あっさり、簡単レシビ

- ①あらかじめレモンだれを作っておく。耐熱の器に鶏がらスープの素を入れ、湯を加えて混ぜる。完全に溶けたら、残りの材料を加えてさっと混ぜる。
- ②鶏肉は室温に10分ほど置き、身の厚みのある部分 2~3カ所に包丁で浅く切り目を入れて、塩とこしょうと桑の葉をもみ込む。もやしはごま油をからめる。しょうがは皮付きのまま薄切りにする。
- ③直径20cmの耐熱皿に、春雨を水にくぐらせてから広げ、もやしを平らにのせる。鶏肉の皮目を上にしてのせ、しょうがを散らし、酒と水をふって、ふんわりとラップをかける。電子レンジで6~7分加熱して取り出し、そのまま2分ほど蒸らす。鶏肉は幅1cmのそぎ切りにし、もやし、春雨とともに器に盛り、桑入りレモンだれをかける。

### 桑入りレモンだれ

レモン汁	大さじ1~2
ねぎのみじん切り	1/2本分
鶏がらスープの素(顆粒)、塩	各小さじ1/2
こしょう	適宜
湯	大さじ5
桑の葉	適宜

### 一言メモ

レモンだれは作り置きしておくと、他の料理にも使えて便利です。冷しゃぶや、から揚げにかけても美味しいですよ!



夏にぴったり!

## 桑葉入り かき揚げの冷やかけうどん

元気野菜ゴーヤー入り  
これで、夏バテ回復!

- ①かけつゆの材料は、混ぜて冷蔵庫で冷やす。みょうがは縦に薄切りにする。うどんは熱湯でさっとゆでてざるに上げ、流水の下で洗って水けを切る。
- ②ゴーヤーは横半分に切って種とわたを取り、幅 5mmの輪切りにする。豚肉は食べやすく切る。ボールにゴーヤー、コーン、豚肉を入れ、小麦粉・塩・桑の葉をからめ、冷水 1/4カップを加えてよく混ぜて4等分する。
- ③揚げ油を中温(170~180℃。ころもを数的落とすと、鍋底近くまで沈んで、すぐに浮いていく程度)に熱し、②を入れて4~5分からりと揚げる。
- ④器にうどん、みょうが、③のをのせ、かけつゆを注ぎ、好みて七味唐辛子適宜をふる。

### 一言メモ

ゴーヤーは、ビタミンCやビタミンB1、またカリウム、鉄分などミネラル類が豊富。体のむくみをとリ、疲労回復してくれます。

<材料 2人分>

ゆでうどん	2玉
豚こま切れ肉	100g
ゴーヤー	1/2本
コーン缶	1/2缶
みょうが	3個
かけつゆ	
めんつゆ(3倍濃縮のもの)	90ml
水	540ml
小麦粉	1/2カップ
塩	小さじ1/4
桑の葉	1パック
揚げ油	