

簡単!おいしい!桑レシピ

和風と洋風のコラボレーション!

グラタン風 桑もちカレー

<材料 1人分>

- ・シトルカレー 1パック
- ・お餅 2個
- ・桑茶(葉っぱ) 1パック
- ・チーズ(とろけるスライス) 1~2枚
- ・パン粉 大さじ1
- ・バター 小さじ1
- ・パセリ お好みで

お餅とチーズ、
カレーの相性が
バツグン!



- ①グラタン皿にカレーを入れ、桑の葉を混ぜ、拍子切りにしたお餅をのせる。
(あらかじめカレーを温めておけば、焼く時間が短縮できます。)
- ②チーズを手でちぎってのせ、パン粉をふりかけ、ところどころにバターの小片をのせる。
- ③オーブントースターで5分ほど焼いて焦げ目がついたら、アルミホイルをかぶせてさらに10~12分焼く。
最後にパセリをのせて出来上がり☆

一言メモ

お餅とカレー? と思いましたが、とてもおいしかったです。お雑煮もおいしいですが、こんな楽しみ方もいかがでしょうか?
ちなみにカレーや、下に紹介する黒豆は、とっても肝臓にいいんですよ☆



こちらは純和風の食べ方で...

黒豆桑あんもち

<材料 1人分>

- ・お餅 2個
- ・桑茶(使用後の葉っぱ) 2パック
- ・甘煮の黒豆(あん用) 大さじ2 (のせる用) 適量
- ・砂糖 適量

※桑の葉は、使用後の方がなめらかです。
※黒豆の量は、お好みで調節してください。

- ①まず黒豆あんを作ります。
黒豆をすり鉢ですりつぶし(フードプロセッサーでもOK)、桑の葉を混ぜます。
- ②湯せんしたお餅の中に、桑の葉をひとつまみ混ぜます。
(お好みで砂糖を混ぜると、お餅が柔らかくなります)
- ③お餅を皿にのせ、上からお好みの量の黒豆あんをのせる。最後に黒豆をのせて出来上がり♪

一言メモ

黒豆はビタミンB1が大豆よりも多く含まれ、疲労回復に役立ちます。桑の葉をたっぷり入れても気にならなかったため、桑茶の亜鉛も鉄分もたっぷり摂って、疲れを吹き飛ばしてください。