

簡単!おいしい!桑シシビ[®]

寒い日には、やっぱりあったか〜い鍋!

旬野菜の桑茶鍋



大根の食感が
いけます!

<材料 4人分>

・豚バラしゃぶしゃぶ用肉	200g
・大根	20cm長さ (400~500g)
・水菜	1束
・だし汁	6カップ
・桑茶	2パック
(調味料)	
※ ・酒	1/4カップ
・薄口しょうゆ	大さじ2
・みりん	大さじ4
・塩	小さじ2
・砂糖	ひとつまみ

- ① 皮をむいた大根に、7mm~1cm幅の深めの切り込みを全体に入れる。ピーラーで大根を薄く削る。
(放射状に切り込みを入れると、うまく削れます。)
- ② 水菜を5~6cmの長さに切る。
- ③ 鍋にだし汁を入れ、桑茶を入れて煮出す。その後、調味料※を入れて沸騰したら豚肉を入れる。アクはこまめにとる。
- ④ 大根を加え軽く火を通し、火を止め水菜を加えたらできあがり☆

一言メモ

サラダや鍋物など色々使える水菜ですが、
ビタミンCが豊富で、カルシウム、鉄分も含まれています。

卵、バターを使わない簡単ケーキ

桑チョコケーキ



多少甘くても
桑茶が入ってるから
大丈夫!

<材料 パウンド型>

・ホットケーキミックス	100g
・調整ココア(加糖ココア)	50g
・牛乳	100cc
・板チョコ	1枚(60g)
・サラダ油	40cc
・砂糖(お好みで)	0~30g
・桑茶	1パック

- ① 耐熱ボウルに牛乳と細かく砕いた板チョコを入れて、チョコが溶けるまでレンジで加熱する。
- ② ①のボウルに砂糖(入れない場合は無しでOK)、サラダ油を入れて泡立て器でグルグル混ぜる。
- ③ ②にホットケーキミックスと加糖ココアと桑茶1パックを入れてしっかり混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いた型に生地を入れて170度に予熱したオーブンで35~40分焼く。
- ⑤ 竹串を刺して生の生地がつかなければ出来上がり♪

一言メモ

焼き立ては、外はカリッ、中はフワッとしています。冷蔵庫で冷やして食べるとおいしいですよ。