

# 簡単!おいしい!桑レシビ<sup>®</sup>

## 豚こまと桑の レンコンはさみ揚げ

<材料(4人分)>

- ・レンコン(細めがオススメ)  
350g位(10cm)
- ・豚こま(薄切り) 100g
- ・塩こしょう 適量
- ・小麦粉または天ぷら粉  
3/4カップ位
- ・水 適量
- ・揚げ油 適量
- ・桑茶(葉っぱ) 2パック
- ・塩、しょうゆ、からし、ケチャップ  
ウスターソースなど  
お好みで

おつまみにも  
どうぞ!



- ① レンコンはよく洗い、皮つきのまま3mm位にスライスする。太いレンコンは半月切りにします。
- ② レンコンを並べて半分の枚数に豚肉をのせて、塩こしょうと桑茶1パックをふりかける。
- ③ 残りの枚数のレンコンをそれぞれにのせて押し付ける。
- ④ 粉と桑茶1パックを固めに水で溶いて、天ぷらより少し長めに色付く位揚げる。(フライパンで少な目の油でもOK。) お皿に盛り付けて出来上がり☆

### 一言メモ

天つゆよりも、お塩のほうが美味しかったです。  
右の写真は桑青汁と塩で作った桑抹茶塩です。試してみてくださいね。



使い終わった桑茶をリサイクル

## 豆腐の桑しょうゆ漬けサラダ

お豆腐を  
漬けておくのが  
ポイント☆

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切る。☆を混ぜ合わせたタレの半量に豆腐をからめて漬けておく。
- ② レタスは食べやすくちぎる。トマトは一口大に、きゅうりは薄い輪切りにする。
- ③ 器に汁気をきった豆腐と野菜類を盛り、☆の残りをかけてできあがり♪

<材料 2人分>

- ・豆腐 1/2丁
- ・レタス 適量
- ・トマト 1個
- ・きゅうり 1/2本
- ☆
  - ・しょうゆ 大さじ1
  - ・酢 大さじ1
  - ・ごま油 大さじ1
  - ・ねぎ(みじん切り) 大さじ1/2
  - ・しょうが(みじん切り) 小さじ1
  - ・桑茶(使い終わったもの) 1/2~1パック

### 一言メモ

豆腐は、骨粗鬆症や更年期障害を予防する効果があるイソフラボンや、ビタミンE・B1・B2、ナイアシンなどが含まれ、健康食、美容食そして長寿食として世界に誇れる、日本の代表的な食品です。