

簡単!おいしい!桑レシビ

桑入り 鮭とキノコの炊き込みご飯

<材料(4人分)>

・米	3合
・生秋鮭	2切れ
・しめじ	1パック
・まいたけ	1パック
・青ねぎ	2本
・桑茶	1パック
・薄口しょうゆ・酒	各大さじ3
・昆布だしの素(顆粒)	適量

食物繊維が
たっぷり一品!



一言メモ

秋鮭のタンパク質は、他の魚肉よりも消化、吸収が良く、お子様・病気の人も高年齢者に最適な魚です。

また、キノコ類は食物繊維が豊富なうえ低カロリー。うま味も出るので、おいしさも増しますよ。

- ① 米は炊く約30分前に洗って、ザルにあげる。
- ② 鮭は骨があれば取り除き、一口大のそぎ切りにして、軽く塩をする。
- ③ しめじは根元を切り落とし、まいたけとともに小房に分ける。えのきだけは根元を切り落とし、3等分に切る。
- ④ 青ねぎは小口切りにする。
- ⑤ 炊飯器に米と調味料を入れ、3合の表示の線まで水を加え、桑茶と昆布だしの素を入れて混ぜ、表面を平らにして②、③をのせて普通に炊く。
- ⑥ 炊き上がったら鮭をほぐしながら全体を軽く混ぜる。器に盛り付け、青ねぎを散らして出来上がり!



ほっこり桑大学いも

ちょっとした
おやつに!

・さつまいも	2個くらい
・てんさい糖	大さじ3
・醤油	大さじ1
・塩	少々
・キャノーラ油(サラダ油でもOK)	大さじ2
・桑茶(葉っぱ)	適量

- ① さつまいもは、短冊に切って水につける。(厚さ1cmくらい。皮付きのほうが彩りが綺麗です!)
- ② フライパンを熱してキャノーラ油で水を切ったさつまいもを強火で炒める。(さつまいもが黄色くなりほっこりするまで。約7分くらい。)
- ③ てんさい糖をドサッと加えて炒め、醤油・塩をからめて炒める。
- ④ 水分がなくなり、てんさい糖がシャリツとなってきたら、お皿に移す。最後に桑葉を上からかけて出来上がり☆

一言メモ

てんさい糖が、シャリツとした感じを出してくれます。もちろん、普通のお砂糖や三温糖でもOKです。