

# 簡単!おいしい!桑レシビ<sup>®</sup>

## さがきごぼうの桑入り柳川風炒め

### <材料>

・豚ひき肉	130g
・ゴボウ	2本
・卵	2個
・桑茶(葉っぱ)	2パック
・さやいんげん	少量
・にんじん(飾り付け用)	お好みで

A	・しょうゆ	大さじ3
	・砂糖	大さじ3
	・水	大さじ2

※桑茶は使用後も使用前でもどちらでもOKです。

桑葉を  
多めに入れると  
グッド!



- ① ごぼうをさがきにして、酢水にさらす。
- ② フライパンに油を熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 豚ひき肉に火が通ってきたら、ゴボウ(水をよく切って)を加えて炒め、さらにAを加えて炒める。
- ④ 卵を溶いて桑葉を混ぜ、③へ混ぜてとする。
- ⑤ せん切りしたさやいんげんと、さくらの花型に切ったにんじんを飾りつけてできあがり♪ (もちろん④まででもOK!)

### 一言メモ

ごぼうには、よく知られている食物繊維があり、ミネラルも比較的豊富です。食物繊維と聞くと便秘解消が思い浮かびますが、ごぼうの食物繊維は、水分を大量に吸収して、便を軟らかくし、便通を良くする栄養成分です。



## 桑茶のお吸い物

千葉県南房総市にお住まいの  
荒井様から教えていただきました。

ありがとうございます!!

さっぱりして  
美味しいですよ!

### <材料(2杯分)>

・とろろ昆布	大さじ2
・梅干し	1個
・みょうが	適量
・桑茶	400ml
・しょうゆ	お好みで

※桑茶は使用前をオススメします。

- ① お椀にとろろ昆布と梅干しを盛り付ける。  
(とろろ昆布は、お好みによって多くいれてもよい。)
- ② 細切りにしたみょうがをのせ、桑茶を注いでできあがり!

### 一言メモ

(荒井様からのコメントです。)  
夏は氷を入れると冷たいお吸い物になります。私は梅干しの代わりに、みぞ少々を入れて、味噌汁でもいただきます。