

簡単!おいしい!桑シシビ

鶏もも肉のしょうが桑茶サムゲタン

<材料(3~4人分)>

- ・骨付き若鶏もも肉 2本
- ・もち米 1カップ
- ・長ねぎ 1本
- ・ナツメ 4個
- ・にんにく(薄切り) 1かけ
- ・しょうが(すりおろす) 大さじ2
- ・クコの実(あれば) 大さじ山盛り1
- ・松の実(あれば) 大さじ山盛り1
- ・水 7カップ
- ・桑茶(使用前) 3パック
- ・桑青汁、塩、コショウ(混ぜる) お好みで

夏バテ気味の
体にピッタリの
メニュー!



- ① もち米は洗ってから、水に1時間ほど水に浸しておく。
- ② 水7カップと桑茶3パックで、鍋にお茶を作っておく。
- ③ 長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ④ 鍋に材料すべてを入れて火にかけ、最初は強火で、そのあとは弱火で1時間ことごと煮込む。(圧力鍋の場合、加圧前まで中火、加圧後弱火で約20分煮込む。)
- ⑤ 食べやすくするために、一度鶏肉を外に出し、細かくちぎって骨をとり、ふたたび鍋に入れてから器に盛り付けてできあがり☆
(味のお好みで、桑青汁塩コショウを入れてくださいね。)

一言メモ

ナツメには、鉄分やカリウム・マグネシウムなどを豊富に含まれています。プルーンと比べてもそれぞれ1.5倍以上多く含まれていて、疲労の回復に効果があるとされています。



しょうがとららの桑チヂミ

※桑茶は使用後も使用前でもどちらでもOKです。
桑茶でなく、桑青汁でももちろんOKです。

子供のおやつ、
大人のおつまみに
どうぞ!

<材料2人分>

- ・にら 1/2束
- ・しょうが 大さじ1
- ・さくらえび 1/3カップ
- ・とうがらし 1本
- ・桑茶(葉っぱ) 1パック
- ・小麦粉 1カップ
- ・卵 1個
- ・水 2/3カップ
- ・塩 小さじ1/2
- ・ごま油 大さじ2

(特製たれ)

- ・しょうゆ 大さじ3
- ・すりごま 大さじ1
- ・すし酢 大さじ1
- ・にんにく 小さじ1/3
- ・コチュジャン 小さじ1

- ① にらは5cmくらいに切り、しょうがはみじん切り、とうがらしは種をとってみじん切りにしておく。
- ② Aのたれの材料はすべてボウルに入れ、混ぜ合わせておく。
- ③ 別のボウルに卵を入れてときほぐす。そこに小麦粉、水、しょうゆ、塩を入れてかき混ぜ、さらに①の材料と桑葉、さくらえびを入れる。
- ④ フライパンにごま油をまずは半量(大さじ1)ひいて、中火に温めておき、②を半分流し入れる。すぐに弱火にしてじっくり焼いて、片面に焼き色がついたら裏返す。もう片面もじっくり焼いたらできあがり☆

一言メモ

しょうがと同様、にらも新陳代謝を促進する効果があるため、冷え性に良いとされています。