

簡単!おいしい!桑シシビ

桑ピエロー(中華風白菜鍋)

<材料 5人分>

・白菜	1株
・豚ばら肉(薄切り)	500g
・鶏肉(モモか手羽先)	500g
・春雨	1袋
・干しいたけ	50g
・桑茶	1パック
・ごま油	適量

A	・粗塩	適量
	・一味唐辛子	適量

お好みの味を
自分で作れるのが
ミソです!!



一言メモ

「野菜は白菜だけ」というのが、この鍋の特徴。白菜の旨みを味わうことができますよ。

具を食べ終わった後は、残りのスープにご飯を入れて食べる「ピエロー粥」もオススメです。

① 干しいたけは水で戻し、食べやすい大きさに切っておく(戻し汁は捨てない)。春雨も戻して、食べやすい長さに切る。白菜は5cm幅に切り、葉と芯の部分に分けておく。肉類も食べやすく切っておく。

② 土鍋に白菜の芯を入れ、水としいたけの戻し汁をたっぷり入れて火に掛ける。沸騰してきたら、桑茶を入れ、しいたけと肉類とごま油大さじ4を入れ更に似る。しばらくしたら白菜の葉を入れ、白菜がトロトロになるまで煮続ける。

③ 春雨を入れ、再度ごま油を回し掛けてできあがりです。煮汁とAの調味料を使って自分でつけ汁を調味し、そこに付けて召し上がれ☆



マルベリーアップルケーキ

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

<材料 12個分(直径約7cm)>

・ホットケーキミックス	200g
・砂糖	30g
・卵	2個
・牛乳	約60cc
・桑茶(葉っぱ)または桑青汁	1パック(1本)

・サラダ油 大さじ4

B	・リンゴ	1個
	・砂糖	20g

リンゴの味付けは
シンプルが一番!

- ① リンゴは八つ切りにして、芯と皮をとり、薄いいちょう切りにします。
- ② 耐熱性のボウルにリンゴと砂糖20gを入れて、ラップをせずに、電子レンジで約5~6分加熱して、リンゴが透き通った感じになればOK。(リンゴの甘煮のできあがりです。)
- ③ ②のボウルに卵を割りほぐし、砂糖、サラダ油を加え、泡立て器で混ぜます。
- ④ ホットケーキミックスに桑葉(桑青汁)を混ぜ、③に加え、ざっくりとゴムベラで混ぜ、牛乳を生地の様子を見ながら加えます。
- ⑤ アルミカップにスプーンで生地を7分目位に入れます。
- ⑥ 180°Cに温めておいたオーブンで約13~15分焼いてできあがり!

一言メモ

リンゴは食物繊維が豊富で、腸内の乳酸菌の増殖を促進するため、腸の働きを良くしてくれると言われています。