

# 簡単!おいしい!桑シシビ

## 桑茶の豚肉おろし煮

※桑茶は使用前をオススメします。



旬の大根を  
お好みで  
たっぷり!

### <材料 2人分>

・豚もも肉(薄切り)	100g
・塩	少々
・酒	大さじ1
・片栗粉	小さじ1
・里芋	3個
・しめじ	50g
・大根	200g
・大根(葉)	少々
A	
・めんつゆ	大さじ1
・桑茶	1パック
・水	300cc

- ① 豚肉は食べやすく切って塩と酒で下味をつけ、片栗粉をまぶす。
- ② 里芋は皮をむいて縦半分に切り、かぶるくらいの水とともに鍋に入れ、煮立ったらすぐザルにあげる。
- ③ しめじは根元を切り、小房に分ける。
- ④ 大根はすりおろし、葉は小口切りにする。
- ⑤ 鍋に②、③、Aを入れ、煮立ったら弱火にし、アクを取る。落し蓋をして15分煮る。
- ⑥ 豚肉を広げながら鍋に入れ、再び煮立ったら、ひと混ぜする。肉に火が通ったら大根おろしを汁ごとと葉を加え、もう一度沸騰させてできあがり!

### 一言メモ

大根にはジアスターゼというテンパン分解酵素が含まれていて、消化を助けます。そして、葉の部分は緑黄色野菜でミネラルを多く含んでいるので、捨てずに使うのがグッドです。



## ほうれん草と糸こんにゃくと桑葉のゴマ和え

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

高く盛り付けると  
カッコいいです!

### <材料 4人分>

・ほうれん草	2袋
・糸こんにゃく	200g
・しょうゆ	小さじ1.5
・酒	小さじ1.5
・白炒りゴマ	大さじ5
・桑茶(葉っぱ)	1パック
B	
・しょうゆ	大さじ1.5
・砂糖	大さじ1
・だし汁	大さじ1.5
・酒	大さじ1.5

- ① ほうれん草は塩ゆでして水気を取り、4センチに切る。
- ② 糸こんにゃくは、ハサミなどでカットして鍋で空炒りする。空炒り後、しょうゆとお酒を各小さじ1.5ずつ入れて少し火にかける。
- ③ 白炒りゴマはフライパンで炒ってから摺ります。
- ④ ①～③、Bと桑葉を合わせます。最後にゴマと桑葉をふりかけると鮮やかです☆

### 一言メモ

ほうれん草の代表的栄養素は鉄分とβカロチン。鉄分は貧血防止、βカロチンは抗酸化作用により、美容効果が期待できます。また、こんにゃくには、グルコマンナンという人の消化酵素では分解できない食物繊維が含まれていて、便秘を促し腸ガンを予防する働きがあるように