

簡単!おいしい!桑シシビ

桑塩やきそば

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

<材料 2人分>

・やきそば麺	2玉
・キャベツ	50g
・豚ばら肉、又はこま切れ肉	100g
・エビ	6匹
・ごま油	大さじ1/2
・塩、こしょう	少々
・桑葉	2パック
A	
・中華スープ	大さじ2
・オイスターソース	小さじ1
・レモン	小さじ1
・塩	小さじ1/2

桑葉が
青のりの代わりに
してくれます!



※冷蔵庫から出したばかりのやきそばの麺は、電子レンジで1分ほど加熱しておく、炒めるときにはぐしやすいです。

- ① キャベツはざく切り、エビと豚肉は食べやすい大きさに切る。Aは合わせておく。
- ② フライパンにごま油を熱し、中火で豚肉を炒め、表面が白くなったらキャベツを入れ、しんなりするまで炒める。
- ③ エビを入れて塩こしょうをし、さっと炒める。
- ④ 最後にやきそばの麺、A、桑葉を入れ、2分炒めてできあがり☆

一言メモ

キャベツの栄養価といえば、風邪予防や肌荒れに良いビタミンC。また、葉の名前にもありますが、キャベジンと呼ばれるビタミンUを含んでいて、胃などに対する抗潰瘍作用があるそうです。



キャベツのねりごま桑汁

※桑茶は使用前をオススメします。

<材料 4人分>

・キャベツ	4枚
・和風だし汁	4カップ
・みそ	大さじ4
・ねりごま白	大さじ1
・とろろ昆布	4つかみ(16g)
・すりごま白	適量
・万能ねぎ(小口切り)	適量
・桑葉	1パック

お好みで別の野菜
を加えてアレンジ!

- ① キャベツは洗って手で食べやすい大きさにちぎる。
- ② 鍋にキャベツと和風だし汁を入れて沸とうさせ、桑葉を入れる。中火にしてみそを溶かし入れ、ねりごま白を加え混ぜて火を止める。
- ③ 器にとろろ昆布を加えて②を注ぎ、すりごま白と万能ねぎの小口切りを添える。少々、桑葉をかけてできあがり♪

一言メモ

どうしても捨てがちなキャベツの芯の部分。実は葉よりも栄養がぎっしりと詰まっているそうです。よく煮込めば、美味しく食べることができます。