

# 簡単!おいしい!桑シシビ

※桑茶(葉)は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

## 桑と大葉入り豆腐バーグ

### <材料 3~4人分>

- ・木綿豆腐 1丁(350g)
- ・パン粉 豆腐のかさの半分位
- ・卵 1個
- A
  - ・大葉 5枚
  - ・長ネギ 10センチ
  - ・ハム 3枚
- ・桑茶(葉っぱ) 2パック
- ・塩こしょう 適量
- ・和風だしの素 小さじ1
- ・おろし生姜 少々
- ・片栗粉 大さじ1

お肉を使わない  
ヘルシー  
ハンバーグ



- ① Aをみじんぎりにする。(お好みで増やしてもOK)
- ② すべての材料を混ぜ合わせる。ゆるい場合パン粉を足す。
- ③ 小判型に整える。(大きさはお好みですが、もちろん小さいほうがひっくり返しやすいです) フライパンに油をひいて両面を焼く。
- ④ 味付けは、ソースやおろしポン酢、照り焼きソースでも美味しい☆

### 一言メモ

豆腐の原料は、大豆のみ。大豆は畑の肉と言われますが、良質のタンパク質や脂質の含有量が多い食品です。また大豆のままだと消化があまり良くないですが、豆腐になった場合、栄養分は95%ほど体に吸収できるそうです。

## 新玉ねぎとカニカマ桑サラダ



### 一言メモ

玉ねぎには、硫化アリルという血液をサラサラにすると言われている成分が入っています。

### <材料 3人分>

- ・新玉ねぎ 1/2個
- ・きゅうり 1/2本
- ・カニカマ 1パック
- ・桑茶(葉っぱ) 1.5パック
- ・塩 小さじ1/2
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・酢 小さじ1
- ・砂糖 小さじ1

- ① 新玉ねぎはスライス、きゅうりは輪切りにし、ボールに入れ塩を入れ揉み、10分ほどおく。
- ② ①の水分を絞る。カニカマを裂くか斜めに切り、桑葉・マヨネーズ・酢・砂糖を入れて和えてできあがり。

## 桑青汁いろいろ



### 一言メモ

じつは、外郎(ういろう)菓という口臭予防などに使われる菓が名前の由来だそうです。

### <材料 2人分>

- ・まるごと元気!桑青汁 1本
- ・薄力粉 50g
- ・砂糖 15g
- ・水or牛乳or豆乳 150cc

ぜひ、  
サンプルを  
使ってみて  
ください☆

- ① ボウルに材料全てを入れて、泡立て器でダマにならないように混ぜる。
- ② 耐熱容器に①をこしながら流し入れる。ダマがあったらゴムベラでつぶして入れる。
- ③ ラップなしで、レンジで5分(900wの場合)温める。粗熱が取れたら、容器から取り出し、切り分け、冷蔵庫でよく冷やしてできあがり♪