

# 簡単!おいしい!桑レシビ

## 梅干しとしらすの桑炊き込みご飯

※桑茶は使用前をオススメします。



### <材料 3合分>

・お米	3合
・水	炊飯器の目盛り通り
・梅干し	3個
・ゴマ	大さじ4
・桑茶(葉っぱ)	3パック
・しらす	大さじ3
・大葉	適量

シンプルで  
子供もパクパク  
食べちゃいます!

- ① 炊飯器に白米をセットする。(まだ炊かない。)
- ② 梅干しの実をちぎって入れて、種も一緒に入れておく。(梅干しの大きさは好みで。)
- ③ ゴマと桑茶のパックを破って入れる。しらすも入れる。
- ④ スイッチを入れて炊き上がったら、最初に種だけ取って、具が全体に混ざるようにかき混ぜてできあがり。茶碗によそう時、好みで刻んだ大葉と、しらすと飾ると見た目が鮮やかです☆

### 一言メモ

梅干しの代表的な栄養といえばクエン酸。疲労回復作用はもちろん殺菌効果もあります。おにぎりやお弁当の中に入れるのは、クエン酸が腐敗菌の増殖を抑える効果があるためです。



## 桑入り黒ゴマ冷やし担担麺

※桑葉は使用後でも使用前でもどちらでもOKです。

食欲がない時でも  
これならいけます!

### <材料 2人分>

・ひやむぎorそうめん	2人分
・シラス	4枚
・きゅうり	1本
・かいわれ	1/2パック
・オクラ	5本
・ハム	5枚
・レモン(1/6カット)	2個

### ※担担ゴマスープ

・水	200ml
・鶏ガラスープの素	大さじ1/2
・コチュジャン	大さじ2
・豆板醤	小さじ1/3
・砂糖	小さじ1
・黒すりゴマ	大さじ3
・レモン汁	大さじ1
・桑茶(葉っぱ)	1パック

- ① オクラに塩小さじをふって、まな板にこすりつけます。水洗いして、5mmくらいの輪切りにしておきます。
- ② シラスは食べやすい大きさにちぎり、きゅうりとハムは千切り、かいわれは4cmくらいに切って、水につけておきます。
- ③ スープの水とレモン汁以外の材料をボウルに入れ、よく練り混ぜてから、水・レモン汁を少しずつ加えてのばし、冷蔵庫で冷やします。
- ④ 麺を茹でて水でしっかりしめたら、③のボウルに入れ、よくあえて、お皿に麺と野菜を盛り付け、スープをかけたら完成☆

### 一言メモ

オクラのぬめりの成分はガラクトサン・ペクチンといった食物繊維で、それぞれ免疫力の強化・整腸作用促進の働きがあるそうです。