

# 伝承の味

## しそ巻き

夏に収穫された青じその保存食の一品。カリッと揚がったしその葉と中の甘味噌が、ご飯との相性バツグンで夏バテ予防にも最適である。

### 仕込み作業

しその葉を水でよく洗い、キッチンペーパーで水分を拭き取る。



### 調理工程（調理時間：2時間）



①味噌に砂糖を入れ、だんご粉を2～3回に分け入れる



②だんご粉が混ざりにくい場合は、酒を少量入れて混ぜ合わせ、くるみ、ごまを入れて耳たぶ程の柔らかさにする



③②を薄さ1cm弱程、幅2～3cmの棒状にし、1本が7～10mmになるよう切り分けておく



④③をしそに巻き、2～3個をつまようじに串刺しにしておく



⑤揚げ鍋にしそ巻きが浸るくらいの油を入れる



⑥低めの温度で片面1分ずつ揚げ、揚がったらよく油を切って出来上がり

### 栄養成分表示（1人分当たり）

● 熱量	163kcal
● タンパク質	2.9g
● 脂質	7.9g
● 炭水化物	21.3g
● 食塩相当量	1.2g
● カルシウム	37mg

### 材料

（4～5人分）



しその葉	50枚
味噌	50g
砂糖	50g
くるみ	20g
ごま	10g
だんご粉	50g
サラダ油	適量
酒	適量