



しそ巻



調理動画はこちら

しそ巻

【材料 4人分】

- ・シソの葉—————10~12枚
- ・青唐辛子—————2~3本
- ・味噌—————大さじ3
- ・砂糖—————大さじ 2 $\frac{1}{2}$
- ・油 ①味噌炒め用—————小さじ 1
- ②しそ巻炒め用—————大さじ 1 $\frac{1}{2}$

タッパーに入れて保存してね。

1週間くらいは日持ちするよ。南蛮(青唐辛子)の辛さが食欲を刺激して、暑い夏にはピッタリ。

【作り方】

◇シソの葉を洗って水気を切り(2~3時間しっかり切っておくと良い)、青唐辛子はみじん切りにする。辛さが心配な場合は種を取ってもOK。

◇フライパンに①の油をひき、青唐辛子を炒め、味噌、砂糖を加えて炒める。

味噌が混ざったら、少し冷ます。冷めると味噌が硬くなるので巻きやすくなります。

◇シソの葉の裏側に味噌をのせて、1cmくらいの幅に巻く。

※葉の幅広い方から巻いた方がきれいに仕上がります。

◇フライパンに②の油をひき、巻き終わりの部分を下にして並べ、焼く。シソがパリッとするまで焼き揚げたら、完成。

