



洋風しそ巻き

作り方

- 1 青じそは茎をとって洗い、水気をふきとる。
- 2 くるみは粗みじん切りにする。
- 3 ボウルにAと牛乳を入れてよく混ぜ、くるみを加える。
- 4 青じその葉の裏に3を適量のせて巻き、竹串に5個ずつ刺す。
- 5 160～170℃の油で揚げ、上下を返して色良く揚げる。

松本 万里子さん

調理時間 30分

材料〈4人分〉

青じそ(大)	60枚
スキムミルク	1/2カップ
上新粉	1/2カップ
みそ	1/2カップ
三温糖	1/2カップ
牛乳	50ml
くるみ	40g
揚げ油	適量

POINT



- 青じその色が悪くならないように短時間で手早く揚げる。
- くるみの代わりに白炒りごまでも良い。

