

しそおこわ

◇ポイント

- ・見た目も色鮮やかなので、お祝いの席の一品としても重宝します。お好みで栗などを飾り付けるとより豪華に。
- ・また、しその葉はジュースばかりでなく、濃縮タイプや、塩味タイプを作っておくと、ご飯物や漬物、お菓子作りなどにも使用できて、料理の幅が広がります。

◇材料(6人分)

もち米	3カップ	しそのエキス	2カップ
桜の花漬	20個	ゴマ	少々
しその塩漬	大さじ 2~3	塩	少々



◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	326kcal	・たんぱく質	6.0g
・脂質	1.6g	・塩分	1.5g

◇作り方

- ①もち米を研いで、しそのエキスと水(適量)に一晩浸す。
- ②もち米をザルにあげ、蒸し器で30~40分蒸す。(打ち水を2回する。)
- ③蒸し上がった②のもち米にしその塩漬をみじん切りにして混ぜて器に盛り、桜の花漬をのせて、ゴマと塩をかけたら出来上がり!

提供：日光市農村生活研究グループ協議会