

高校生じぶん“オ”発見プロジェクト（おやつレシピ部門）

フリガナ ノムラ ホノカ 応募者氏名：野村 星歌			
高校名：	広島県立可部	高等学校	学年： 1 年

フリガナ サワヤカシソダンゴ 応募料理名：爽やか紫蘇団子	使用した野菜 紫蘇
---------------------------------	--------------

セールスポイント（工夫した点など）。

- ・しそ団子は、そのままで美味しいですが、しそジュースをかけることで、よりいっそう爽やかな味になります。

材料	分量 g (2 人分)	材料	分量 g (2 人分)	作り方
白玉粉	50g			1. 大葉はよく洗って半分をみじん切り、残りは半分に切る。
上新粉	25g			2. ●をよく混ぜて 10 分ほど置いておく。耐熱容器を用意し、★を入れる。大葉は平たく広げた状態にする。
団子こね用の水	50 cc+ α			3. レンジ 600W で 2 分。大葉だけ取り出して常温で冷ます。残ったシロップは 4 に入れるのでとっておく。
●大葉（みじん切り）	5 枚			4. 白玉粉・上新粉に水を少しずつなじませる。●は水気を絞って全部入れ、3 のシロップも入れてよくこねる。
●塩	ふたつまみ			5. 耳たぶくらいのかたさになったら 10 等分する。
●水	大 1			6. 5 の白玉を平たくのばす。
★大葉（カット）	5 枚			7. ★の大葉を包む。
★砂糖	大 2			8. 沸騰したお湯に 4、5 分ゆで、浮いてきたら 1、2 分。
★水	大 2			9. 水に浮かべてぬめりを取り、皿に盛り付けてしそジュースをかける。
しそジュース	大 3			くしそジュース>
くしそジュース>				1. 沸騰させた水に青しそを入れ、3～4 分煮出す。
青しそ	5 枚			2. 青しそを取り出し、砂糖を加える。
水	100 cc			3. 粗熱が取れたら、リンゴ酢を加える。
砂糖	15g			
リンゴ酢	15ml			