皮のパリパリ、中はトロ〜。甘辛みそが絶妙

長岡菜と神楽南蛮味噌の春巻

■材料（4人分 1人2本）
漬け長岡菜 200g位／神楽南蛮みそ（山古志の南蛮みそ。一瓶@600 円位、甘辛のもの、長岡駅ココロの名店や君がよソーメン等に売ってます）／豆板醤 少々／酒 大さじ3／春巻の皮 8枚／片栗粉 大さじ1／水 大さじ2／油 大さじ1／揚げ油

■作り方
❶長岡菜塩漬けを水に一晩つけ、塩出しする。
❷銅鍋でゆでてやわらかくし、水気を絞って1〜2㎝に切る。
❸軽く炒めて、そこへ神楽南蛮みそ、豆板醤、酒を入れて、水とき片栗粉で硬めのあんをつくる。
❹春巻きの皮で包み込み、油で揚げる。

■ポイント&エピソード
●皮のパリパリ、中はトロ〜。甘辛みそが絶妙です。

■栄養価（1人分）
エネルギー226kcal／たんぱく質4.1g／脂質12.1g／炭水化物21.6g／食塩相当量1.3g