

ダイニングメニュー

パセリの香りとベーコンの食感がいい!!

手作りソーセージ



■材料〈4人分〉

- 厚切りベーコン……………100g
- たまねぎ……………1/2個
- パセリ……約15g(みじん切り大さじ5)
- にんにく……………1片
- 豚肉ミンチ……………300g
- ◆A 酒……………大さじ1
- こい口しょうゆ……………大さじ1
- 塩・こしょう……………少々
- 粒マスタード……………適量
- お好みの添え野菜
(にんじん・セロリ・ブロッコリーなど)
……………適量

■作り方…調理時間約30分(冷ます時間は除く)

- ①ベーコンは粗みじん切りに、たまねぎ・パセリ・にんにくはみじん切りにする。
- ②ボウルに豚肉ミンチ・①を合わせAを加え、よく練る。
- ③②を8等分しラップで細長く包み、両端を輪ゴムで締める。
- ④蒸気の上がった蒸し器で20分蒸し、冷ます。
- ⑤④を器に盛りつけ、粒マスタード・お好みの野菜を添える。



- ・蒸してすぐ切ると肉汁が出やすいので冷ましてから切りましょう。
- ・香草は他の物を代用してもおいしくいただけます。

食事 バランスガイド

1人あたり:312 kcal

