



Sausage

ハムソベで
すこやかレシピ

作り置きおかず

カロリー総量 442kcal
塩分 2.7g
(全量で)

ウインナーときのこのきんぴら風

材 料 ウインナーソーセージ …………… 4 本
[作りやすい量] 好みのきのこ
(エリンギ、しめじ、舞茸など) … 300g

A
しょうゆ …………… 大さじ1と1/2
酒、砂糖 …………… 各大さじ1
赤唐辛子 …………… 1本
白いりごま …………… 少々
サラダ油

- 作り方**
- ①ソーセージは厚さ 5 mmの斜め切りにする。きのこは石づきを切り落とし、小房に分ける（エリンギは 5 mm角の棒状に切る）。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
 - ②フライパンにサラダ油大さじ 1/2 を中火で熱し、ソーセージを入れて炒め、きのこも加えてしんなりするまで炒めたら、A を加える。汁けがなくなるまで炒め、器に盛りごまをふる。