



Sausage

親子で作ろう!
おうちで
ソーセージ

カロリー総量 9.6kcal
塩分 0.2g
(1本分)

自家製ソーセージ

材料

[8本分]

A
豚ひき肉 300g
玉ねぎすりおろし 1/4個分
にんにくのすりおろし 1/2かけ分
塩 こさじ1/3

A
粗びき黒こしょう 少々
サラダ油 こさじ2
ドライセージ (またはドライバジル)
..... 大さじ1/2

粒マスタード、トマトケチャップ
クレソン、オリーブオイル 各適宜

作り方

- ① ラップ、アルミホイルを縦10×横20cmに切り、それぞれ8枚用意する。ボールにAを入れ、粘りが出るまで手でよく練り混ぜる。
- ② ①を8等分にしてキャッチボールの要領で空気を抜いてから、長さ12cmほどの棒状に整える。ラップで巻いて両端をねじる。さらにアルミホイルで包み、両端をねじる。同様に8本作る。
- ③ フライパンに②が浸るぐらいの湯を沸かし、②を入れる。弱めの中火で一度上下を返しながらかき混ぜ、ホイルごとざるに上げる。5～6分おいて粗熱が取れたらホイルとラップをはずす。
- ④ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、③を入れてころがしながら1分30秒～2分焼く。器に盛り、粒マスタード、トマトケチャップ、クレソンを添える。