

Sausage

大人むけレシピ
おうちで
ビストロ気分！

カロリー総量 518 kcal
塩分 3.4 g
(1人分あたり)

ソーセージのゲーラッシュ (ハンガリー風シチュー)

材 料 フランクフルトソーセージ…4本 パプリカパウダー…大さじ1
[2人分] 玉ねぎ…1/2個 塩…適量
セロリ…1/2本 粗びき黒こしょう…適量
パプリカ (赤) …1/2個 バターライス…2人分
マッシュルーム…5個 パセリ (みじん切り) …適量
Aトマト水煮…1/2缶
A水…1カップ
A固形スープ…1個

作り方 ①ソーセージは切りこみを5mm間隔で入れる。玉ねぎは縦に薄切りにする。セロリは筋をとって1cm幅に、パプリカは横半分にして細く切る。マッシュルームは薄切りにする。
②フライパンに油小さじ2を熱し、①の玉ねぎを炒める。しんなりしたら残りの①を加えて炒め合わせる。
③Aを加えてパプリカパウダーをふり、煮たったらアクをとって弱めの中火で5分ほど煮る。塩と粗びき黒こしょうで調味する。器にバターライスを盛ってかけ、ライスにパセリをふる。