



Sausage

作り置き料理で
ラクラク解決

カロリー総量 160kcal
塩分 0.8g
(1人分)

ソーセージと豆の粒マスタードマリネ

材 料 [2人分]	ウインナーソーセージ	4本	A	
	ミックスビーンズの水煮	50g	オリーブオイル	大さじ1
	玉ねぎ (小)	1/2 個	ワインビネガー	大さじ1
			粒マスタード	大さじ1/2
			塩、粗びき黒こしょう	少々

- 作り方**
- ①ソーセージはゆでて厚さ 5 mmの輪切りにし、さっとゆでる。玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。
 - ②ボールに A を入れ、よく混ぜ合わせる。ソーセージ、水けをきった玉ねぎ、ミックスビーンズを加えてあえる。