



# Sausage

作り置き料理で  
ラクラク解決

カロリー総量 231kcal  
塩分 1.5g  
(1人分)

## ソーセージのチンジャオ風炒め

材 料 [2人分]	ウインナーソーセージ	4本	A	
	ピーマン	2個	酒	大さじ1
	パプリカ (赤・黄)	各1個	しょうゆ、オイスターソース	各小さじ1
	竹の子 (水煮)	60g	ごま油	
	しょうが	ひとかけ		

- 作り方**
- ①ソーセージは厚さ5mmのそぎ切りにし、ピーマン、パプリカ、竹の子は幅3mmの細切りにする。しょうがは千切りにする。Aは器に入れて混ぜておく。
  - ②フライパンにごま油大さじ1/2を中火で熱し、しょうがを炒める。香りがたったらソーセージを加え、ピーマン、パプリカ、竹の子も加えて炒める。Aを回しかけて炒めあわせる。