

Sausage



素材を活かした
レシピ

カロリー総量 262kcal
塩分 1.2g
(1人分)

フランクボート

材 料 [2人分]	フランクフルトソーセージ	2本	赤プチトマト	1/2個
	乾燥マッシュポテト(市販のもの)	50g	くるみ	2かけ
	*使う料を調整しやすく、簡単にできて絞り目も整う。		ブラックオリーブ(スライス)	2枚
	黄プチトマト	1個	粒マスタード、イタリアンパセリ	各適宜

- 作り方**
- ①ソーセージは厚さ1cmの輪切りにする。マッシュポテトは表示通りに作る。プチトマトは半分切る。
 - ②マッシュポテトを絞り出し袋に入れて、ソーセージに絞り出す。それぞれにプチトマト、くるみ、オリーブ、粒マスタードをのせてオーブントースターで10分ほど焼く。器にのせ、パセリを飾る。

生活習慣予防と健脳効果

ソーセージの元となる豚肉には、悪玉コレステロールを下げるオレイン酸や、脳を活性化し脳機能を高めるアラキドン酸なども豊富に含まれています。