

Sausage



家でも
できちゃう!

カロリー総量 434kcal
塩分 1.9g
(1人分)

ソーセージとゆでるだけ 玄米クスクス風サラダ

材 料 [2人分]	ウインナーソーセージ	6本	おろしにんにく	小さじ1/2
	玄米	大さじ6	ミックスビーンズ(缶詰)	100g
	オリーブオイル	小さじ4	塩、こしょう	適量
	みそ	小さじ2	ベビーリーフ	30g
	酢	小さじ1		

- 作り方**
- ①ウインナーソーセージを1cm幅に切る。鍋に湯を沸かし、玄米を20分ゆでる。ゆであがりの1分前にウインナーソーセージも加えてゆでる。
 - ②ボウルにオリーブオイル、みそ、酢、おろしにんにくを入れて混ぜ、ゆでた玄米とウインナーソーセージ、ミックスビーンズを加え、塩、こしょうをふる。
 - ③器にベビーリーフとともに盛りつける。