

# Sausage

安・健・短な  
お弁当レシピ



## 盛り上げポイント

わいわいにぎやかに食べるお弁当は、おいしさはもちろん、食べやすさも重要! ピックを活用したり、手でさっとつまめるように皮でくるんだり、ひと工夫を。食は進み、話も盛り上がります!

## ソーセージのバーベキュー炒め

材 料 1人分 カロリー総量 190kcal 塩分 1.5g

[1人分]	ウインナーソーセージ	2本	バーベキューソース	
	ピーマン	1/2個	トマトケチャップ	大さじ1/2
	玉ねぎ	1/16個	中濃ソース	大さじ1/2
	サラダ油		にんにくのすりおろし	少々
			酒	小さじ1

- 作り方**
- ①バーベキューソースの材料は混ぜ合わせる。ソーセージは斜め半分に切る。ピーマン、玉ねぎは乱切りにする。
  - ②フライパンを中火で熱し、サラダ油少々(分量外)を入れてソーセージ、ピーマン、玉ねぎを炒める。野菜がしんなりしてきたら、バーベキューソースを加えて絡める。

## ソーセージ&チーズ揚げ

材 料 1人分 カロリー総量 112kcal 塩分 0.5g

[1人分]	ウインナーソーセージ	1本	餃子の皮	1枚
	スライスチーズ	1/4枚	サラダ油	

- 作り方**
- ①餃子の皮の上にスライスチーズ、ソーセージをのせて巻き、巻き終わりと両端に水をつけてしっかりとめる。
  - ②フライパンにサラダ油を高さ1~2cmまで入れて180℃に熱し、①を入れてきつね色になるまで揚げ焼きにし、半分に切る。

### ちょこっとアレンジで朝食に!

#### ソーセージのお手軽ピザトースト

ソーセージのバーベキュー炒めを食パンの上ののせ、ピザ用チーズを散らし、トースターで4~5分加熱。あつあつとろ〜りチーズがおいしいピザトーストに!



### ソーセージの盛りつけアイデア

- カットしてピックでさすだけ!キュートなハート型
- ソーセージはお弁当にもぴったり

ソーセージを、斜め半分にカット。ハートの形になるように、切り口をあわせませます。あとは、横からピックをさしてとめればOK! すぐにできて、お弁当がぐっとかわいくなってお箸も進む、おすすめの盛りつけです。

