



手作りソーセージ



材料・下準備(10本分)

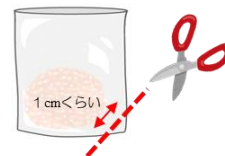
豚ひき肉 200g
パン粉 大さじ3
牛乳 大さじ3
塩 少々

Point

お子さんと一緒に作れる、
皮なしソーセージです。
大人用には、スパイスや
ハーブを追加するのも
おすすめです。

作り方

- ① ビニール袋に全ての材料を入れて、よく混ぜてこねる。
- ② 袋の先を1cm程度はさみで切り取る。
- ③ フライパンに、肉ダネが7cm程度の長さになるように絞り出す。
- ④ ③を中火で焼く。火が通ったら、コロコロ転がして焼き目をつける。



野菜と一緒にパンに挟めば、
ホットドックに！

1本分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
34 kcal	3.8 g	1.3 g	1.7 g	0.1 g

