

和風ソーセージ

●特産品●

青じそ

●出品者●

佐野市 山根 福美さん

お薦めのことは

青じそを上手に使ったヘルシーな肉料理。



和風ソーセージ

材 料 (4人分)

- 豚ひき肉 400g
- 青じそ 10枚
- 生姜 1片
- 調味料
 - みそ 大さじ1
 - 酒 小さじ1
 - 塩 少々
 - 片栗粉 大さじ1/2
- トマトケチャップ 大さじ2

一人分の栄養価

- エネルギー…………… 290 kcal
- たんぱく質…………… 19.0 g
- 脂 質…………… 20.2 g
- カルシウム…………… 19 mg
- 鉄 …………… 1.6 mg
- 塩 分…………… 1.7 g

献立のヒント

- 粉ふき芋
- 野菜サラダ

一口 アドバイス

- 青じそ以外に、その他の香草類やごまなどを使っても風味の違ったソーセージができます。

作り方

