

季節のレシピ～食品表示～

【手作りしてみよう】

ソーセージは本来、豚や羊の腸に詰めて作ります。今回は腸に詰めず、家庭で簡単に作る方法をご紹介します。着色料や保存料を入れない体に優しいソーセージです。子どもと一緒に、休日などに一緒に作ってみませんか？

手作りソーセージ

材料（9本分）

- ・豚ひき肉 300g
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・食塩 小さじ1/2
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・こしょう 少々
- ・ブラックペッパー 少々

作り方

- ① ボウルに豚ひき肉と食塩を入れて、白っぽく粘り気が出るまでこねる。
- ② ①にオリーブ油、はちみつ、こしょう、ブラックペッパーを加え、よく混ぜる。
- ③ ②を3等分にし、棒状にのばし、さらに長さ3等分する。ラップで包んで両端をねじり、さらにアルミホイルで包む。
- ④ 鍋に湯を沸騰させ、③を入れる。沸騰しないぐらいの弱火で蓋をして10分ゆでる。
- ⑤ 10分したら冷水にとり、冷めたらアルミホイルとラップを外す。
- ⑥ フライパンで焼き、盛り付けて完成。

※お好みで、バジルやカレー粉、チーズ、野菜やキノコなどを加えてもおいしく出来ます。



【上記手作りソーセージの食品表示】

名称	手作りソーセージ
原材料名	豚肉、オリーブ油、食塩、はちみつ、こしょう
内容量	9本
消費期限	1～2日
保存方法	冷蔵庫で保存してください。
製造者	

栄養成分表示（1本あたり）

熱量	79kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	6.6g
炭水化物	3.7g
食塩相当量	0.4g

