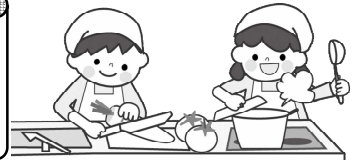


ヘルシーソーセージ



【材料：2人分】

| | | |
|---------|--------------------|--------|
| 豚ひき肉 | 400g | |
| 大葉 | 10枚 | |
| れんこん | 50g | |
| ④ | にんにくチューブ | 3cm |
| | 片栗粉 | 大さじ1 |
| | 塩 | 小さじ1/2 |
| | ナツメグ | 小さじ1/2 |
| | ブラックペッパー (あらびき) | 小さじ1/2 |
| | クレイジーソルト | 小さじ1/2 |
| ライスペーパー | 5枚 | |
| オリーブ油 | 大さじ2 | |
| ソース | レモン汁 | 大さじ1 |
| | ブラックペッパー (あらびき) | 適量 |

【作り方】

- ① 大葉は軸を切り落としてみじん切り、れんこんは皮をむいて2mm角の粗みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉と①を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。
- ③ ②に④を全て入れて混ぜ合わせる。
- ④ ライスペーパーを半分に切って水につけ、皿の上に広げて中央に③を棒状に乗せる。
- ⑤ ライスペーパーを左右の端を畳んでから巻くようにして、ソーセージの形に包む。
- ⑥ フライパンにオリーブ油を熱して⑤を入れる。アルミホイルでフライパンをふんわりと覆うようにして揚げ焼きにする。
- ⑦ ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑧ ⑥の両面に焼き色がついたら取り出し、⑦をかけて完成。

食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！