

# ヘルシーソーセージ



【材料：2人分】



豚ひき肉	400 g
大葉	10枚
れんこん	50 g
A	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 小さじ 1/2 (あらびき)
	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
Sauce	レモン汁 大さじ 1
	ブラックペッパー 適量 (あらびき)

## 作り方

- 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。
- 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。
- ②にⒶを全て入れて混ぜ合わせる。
- 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。
- 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。
- 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。
- ソースの材料を混ぜ合わせる。
- ⑥の両面に焼き色がついたら取り出し、⑦をかけて完成。

しょくいく 食育レシピコンテスト応募744通の中から選ばれました！