

寒天入り手作りソーセージ



材 料 4人分

エネルギー149kcal 食塩相当量 0.6g

豚ひき肉	160g
玉ねぎ	100g
セルリー	20g
チーズ	30g
角寒天	1/2本
卵	1/2個
ナツメグ	少々
チリパウダー	少々
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
ケチャップ	大さじ2



作り方

- ① 玉ねぎ、セルリーはみじん切りにする。チーズは5mmくらいに切る。
- ② 角寒天は、3分くらい水に戻し、細かく刻む。
- ③ 豚ひき肉、①、卵、調味料をよく混ぜ、こねる。
- ④ ②の生地を細長い形に整え、アルミホイルで包む。
- ⑤ オーブン、またはグリルで焼く。(フライパンに水をはって、蒸し焼きでもいいです)
- ⑥ ケチャップをつけて食べる。

角寒天は、ハンバーグのたねに加えるのもおすすめです♪

