

つくってみませんか？

# 手作りソーセージ

## 《材料》(4人分)

|           |             |
|-----------|-------------|
| 鶏ミンチ      | 250g        |
| たまご       | 1個          |
| スキムミルク    | 大さじ4        |
| パン粉       | 1/2 カップ     |
| ミックスベジタブル |             |
| .....     | 50g         |
| 塩         | 小さじ 1/2     |
| カレー粉      | 小さじ1        |
| レタス       | 80g         |
| ミニトマト     | 8個          |
| ケチャップ     | 小さじ4        |
| ラップ       | 22cm × 1.6m |

(1人分の栄養価 189Kcal)

## ワンポイントアドバイス！

お肉をよく混ぜると  
なめらかな仕上がりになるよ。  
親子で作ってみてね。



## 《作り方》

- ① ボウルに鶏ミンチとたまご、スキムミルク、パン粉、塩を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①にミックスベジタブルを入れて混ぜ、2等分にして片方を4等分してラップで巻き両端を絞る。残りの生地にカレー粉を入れて、4等分してラップで巻き両端を絞る。
- ③ 沸騰したお湯に7～8分ゆでる。ラップをはずしてお皿に盛り、レタスとミニトマトを添える。

(健康福祉部会 食生活改善推進会)