

★★ 手づくりソーセージのトマトソース添え ★★

※栄養価 1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム
251kcal	13.0g	18.2g	0.3g	31 mg

材料	2人分	作り方
トマト	大 1 個(約 200g)	<ol style="list-style-type: none"> ズッキーニは 1cm 角に切る。にんにくはすりおろす。トマトはざく切りにする。 A にんにくを入れ、粘りが出るまでこねたら、ズッキーニを加えて混ぜる。 ラップを敷いて 2 の 1/4 量をのせてしっかり包み、ソーセージの形に成型する。同様に3本作る。 ラップを外し軽く片栗粉を振り、オリーブオイルを引いたフライパンで焼く。 表面に焼き色が付いたら蓋をして蒸し焼きにする。火が通ったら取り出す。 5 で使用したフライパンに、ざく切りしたトマトを入れ炒めてソースを作り、ソーセージに添える。
ズッキーニ	1/2 本(約 100g)	
にんにく	1/2 かけ	
片栗粉	大さじ 1/2	
オリーブオイル	大さじ 1	
A { 豚ひき肉(粗びき)	150g	
塩	少々	
黒こしょう	少々	
ドライバジル	適量	

※ドライバジルはお好みで。
ほかのスパイスを入れても OK。



お子様が食べる場合などは、ソーセージのドライバジルはお好みで。セージなど、ほかのスパイスを入れてもより本格的ですね！



おうちでおしゃれな手づくりソーセージが作れます。食欲をそそる見た目でも、おもてなしメニューとしても最適です。