



手作りソーセージ ドイツの薫り

247kcal/調理時間20分

[材料 4人分]

豚挽き肉	300g
A	
白ねぎ(みじん切り)	1/4本分
卵	1個
パン粉	大さじ2
塩・こしょう	少々
ナツメグ	少々
青じその葉	4枚
チリパウダー	少々
カイエンヌペッパー	少々
サラダ油	適量
クレソン	適量
粒マスタード	適量

[作り方]

1. ボウルに豚肉とAを入れ、ねばりが出るまで手でよく混ぜる。
2. 1の生地を半分に分け、1つには青じそを刻んで混ぜる。もう1つにはチリパウダーとカイエンヌペッパー（なければ、一味とうがらし）を混ぜる。
3. 2をそれぞれラップの上へのせ、棒状にして包み込む。
4. 耐熱性の皿へのせ、電子レンジ強で約3分加熱する。
5. フライパンにサラダ油を熱し、4を入れて全体に焼き目をつける。
6. 5を器に盛り付け、クレソンと粒マスタードを添える。

[ポイント]

3. 火の通りが均等になるように、同じ太さにそろえること。