

手作りソーセージ



●ソーセージについて

ソーセージは保存食として作られてきた食品のひとつです。地域によって中身の具、太さなどが異なる様々なソーセージが存在しています。給食の手作りソーセージには薬草のパウダーの他、ミネラルが豊富なひじきも使っています。アルミホイルを使って調理するので、肉のうま味もたっぷりです。

材料（4人分）		切り方	作り方
豚ひき肉	160g		<p>【下準備】</p> <ul style="list-style-type: none"> ひじきは水でもどしておく。 ●の材料を合わせて煮しておく。 アルミホイルを準備しておく。（20cm×4枚くらい） <p>① 肉をよくこねる</p> <p>② ①に★の材料をよく混ぜる。</p> <p>③ ②を棒状に形作り、アルミホイルに包み、数か所穴をあけて蒸す。 （目安：12～13分）</p> <p>④ オーブンで焼く。 （目安：190℃ 10分）</p> <p>⑤ 煮ておいたソース（●）を添える。</p>
牛ひき肉	60g		
★生パン粉	大さじ4		
★たまねぎ	4g	すりおろす	
★にんにく	0.8g	すりおろす	
★セロリ	1g	すりおろす	
★乾燥ひじき	2g		
★パセリ	2.8g	みじん	
★セイジ	少々		
★ナツメグ	少々		
★こしょう	少々		
★ロリエパウダー	少々		
★塩	小さじ1/2弱		
★三温糖	少々		
★白ワイン	小さじ1		
★でんぷん	小さじ1/2		
★サラダ油	小さじ1/2		
★牛乳	小さじ2と1/2		
●トマトチャップ	大さじ1と1/2		
●三温糖	少々		
●洋辛子	少々		

・ソースはおこのみで付けていただきます。ソースなしでもおいしくいただけます。

