

# 23 お茶入り手作りソーセージ

主菜



## 食事バランスガイド



### 【材料】ソーセージ3本分

- 煎茶 . . . . . 大さじ 2
- お湯 . . . . . 適量
- 豚ミンチ . . . . . 300g
- 砂糖 . . . . . 小さじ 2
- パン粉 . . . . . 大さじ 3
- 卵 . . . . . 0.6 個
- 酒 . . . . . 小さじ 2
- 塩 . . . . . 小さじ 1 / 2
- こしょう . . . . . 少々
- おろしにんにく . . . . . 小さじ 2

### 【作り方】

- ① 煎茶はお湯でもどし、細かく刻んでおく。
- ② 挽肉に煎茶以外の材料を加え、すり鉢かフードプロセッサーで混ぜる。
- ③ 粘りがでたら茶葉を加えて練り混ぜる。
- ④ アルミホイルに③を棒状におき、巻いて両端をねじって止める。
- ⑤ 蒸し器で 10 ～ 15 分蒸す。

《一人分(ソーセージ1本分)栄養量》 エネルギー 260Kcal たんぱく質 20.7g 脂肪 16.6g 塩分 1.2g