

簡単ソーセージ

(2人分)






豚ひき肉 粗びき	50g	こしょう	少々	
細びき	100g	オリーブ油	適量	
小えびのむき身	75g	ソースの材料		
たまねぎ	50g	ヨーグルト	大3	
コリアンダー	}	レモン汁	大1	
クミン		適量	ミントの葉	
ナツメグ			パプリカパウダー	少々
塩		小1/2	塩	

作り方

- 1 たまねぎを小さめに切り、豚ひき肉（細びき）・小えびと一緒にフードプロセッサーで混ぜ合わせる。
- 2 コリアンダー・クミン・ナツメグを1に入れ、塩こしょうを入れて混ぜる。
- 3 1と2がしっかり混ざったら、豚ひき肉（粗びき）を入れて軽く混ぜ合わせる。
- 4 3でできたタネの4分の1の量をラップに乗せて巻き、太さが均等になるように指で引きのばす。
- 5 4を新しいラップに包んで筒状に成形し、30分ほど冷蔵庫で寝かせておく。
- 6 ヨーグルト・レモン汁・細かく刻んだミントの葉・塩・こしょうを混ぜてソースを作る。
- 7 フライパンにオリーブ油を入れ、5を入れて強火から中火、最後に弱火でじっくり焼く。
- 8 皿に6のソースと7をのせ、パプリカパウダーをかければ完成。



✿ ラップを使うと簡単にソーセージを作ることができます!! ✿



調理のポイント ①

細びき肉と粗びき肉を使うと食感がよくなる。

調理のポイント ②

ソースに使用するヨーグルトは、ギリシャヨーグルトや少し水気を切ったものを使うとよい。