

手作りに挑戦！ 自家製皮なしソーセージ

【2本分の栄養価】
エネルギー:180kcal
たんぱく質:13.5g
塩分:0.6g



腸詰めにせず、たねをラップに包んで作るお手軽なソーセージ。自分好みの味に自由に調整でき、添加物不使用で安全・安心！
アウトドア料理として、ご家族や友人とキャンプなどで作っても楽しいですね♪

材 料（8本分）

豚ひき肉:300g

塩:小さじ 1/3

玉ねぎすりおろし:1/4 個分

ハーブやスパイス※

にんにくすりおろし:1/2 片分

氷水:大さじ3

サラダ油:小さじ2

※バジル、タイム、ナツメグ、大葉、黒胡椒などお好みで。

※塩とハーブの代わりにハーブソルトやブレンドスパイスを使えば簡単！

※おいしく作るポイントは温度管理！混ぜる時に肉の脂が溶けると食感が悪くなってしまいます。手間でもボウを冷やしながらかきまぜましょう。

※お好みで粒マスタードやケチャップを添えて。

作 り 方

1. ボウルにすべての材料を入れ、たねに粘りが出るまで手でよくこねる。大きめのボウルに氷を入れ、たねのボウルの底を氷にあてながら作業する。
2. ラップを広げ、たねの 1/8 量に乗せて棒状にくるくる巻き、ソーセージの形に整える。両端をギュッとねじり、先を曲げて本体に密着させたら、アルミホイルでぴっちり包み、両端をねじる。
3. フライパンにソーセージが半分浸かるくらいの湯を沸かし、ソーセージを並べ入れる。小さな気泡が出るくらいの弱火で、途中で一度上下を返して 10 分くらいゆでて、ホイルごとザルにあげる。
4. 粗熱がとれたらホイルとラップを外し、中弱火で熱したフライパンできつね色になるまで焼く。