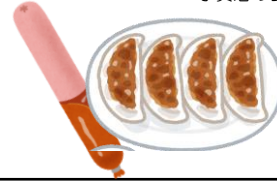




カルシウム
食物繊維が豊富な

おすすめレシピ

魚肉ソーセージ包み焼き



《料理のポイントなど》

カルシウムが豊富で保存がきき、子どもからお年寄りまで食べられる魚肉ソーセージの手軽なアレンジです。

《材料》 (1人分)

- 餃子の皮 (大判がよい) …3枚
- 溶けないスライスチーズ (縦に3等分) …1枚
- 大葉 (縦に3等分) …1枚
- 魚肉ソーセージ (3等分) …1本
- サラダ油…適量
(お好みでごま油でも可)

《作り方》

- ① 餃子の皮にそれぞれ切った材料を、大葉、スライスチーズ、魚肉ソーセージの順にのせ、くるっと巻く。
- ② 端をはがれないように水をつけて押さえる。
- ③ フライパンに油を熱し、焦げないように弱火で②を焼く。