

＼ 懐かしい味！カレー味が食欲をそそります /

魚肉ソーセージのカレー風味炒め



フライパンで



ポイント

- 魚肉ソーセージは、常温で長持ちします。油脂が練りこまれているので、適度な弾力があるのに、やわらかい食材です。高齢者の方にもおすすめです。

栄養成分値
(1人分)

エネルギー 174kcal
たんぱく質 7.6g
食塩相当量 1.7g

材料 (2人分)

魚肉ソーセージ……………2本 (140g)
玉ねぎ……………1/4こ (50g)
ケチャップ……………大さじ1
カレー粉……………小さじ1/2
油……………小さじ2
青み (あれば)……………適宜

作り方

- ① 魚肉ソーセージは斜め切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりして、魚肉ソーセージにうっすらこげめがついたら、ケチャップとカレー粉を入れて味をととのえる。