

ソーセージレシピ



豚挽き肉 1kg (2人体験分)
 羊腸 8m
 背油 100g
 たまねぎ 半分
 にんにく 1片
 塩・砂糖 小さじ2
 ブラックペッパー
 ナツメグ 各小さじ1
 *お好みによりハーブ・なんぼん
 カプリカなどを入れる。



- ① 腸を洗います。そして小ボールに水に浸しておきます。
- ② 1kgの約4分の1くらいに塩を加えフードプロセッサ又はすりこぎですり合わせます。
- ③ 調味料と②の肉と、残りの肉を合わせて、粘りがでるまで、捏ねていきます。最後に背油を加え、よく混ぜたら捏ね上がり。
- ④ 絞り袋に③のタネを入れ、絞り口に腸を通してなるべく空気が入らないように気をつけ、絞っていきます。



- ⑤ 食べやすい大きさに、ねじり編み込み、できあがり。
- ⑥ 70度～80度で20分間ゆでる。
 (*中心温度は72度から75度)
- ⑦ 油をひかないで、フライパンで皮をバリッと焼いたら試食タイム!



栄養分析	1本 約90gあたり
たんぱく質	15.8g
脂質	12.4g
炭水化物	1.5g
カロリー	181kcal
水分	58.5g
灰分	1.4g



手作りソーセージは、添加物を一切使わないヘルシーな自然食品です。ぜひフルーツパークで体験しご家庭でオリジナルのソーセージ作り始めませんか？