



熟成あらびきジャンボフランク(ノンスモーク)と キャベツの蒸し焼き



材料(3人分)

- 特色JAS 熟成あらびきジャンボフランク(ノンスモーク)…1パック(3本/360g)
(又は3本/180gの中型サイズ)
- かぼちゃ…240g(3cmくらいの厚さに切る)
くし形又は角型
- 玉ねぎ…150g(1cmの輪切り)
- にんにく…3片
- キャベツ…360g(ザク切り)
- 食塩不使用バター…24g
- 塩…3g ● 黒こしょう…少々

- ① フライパンにバターを入れ、中火にかけバターを溶かします。
- ② ①にジャンボフランク、かぼちゃ、にんにく、玉ねぎを入れます。



- ③ キャベツをボウルに入れ、塩(3g)振りかけ軽くもんでしんなりさせます。



- ④ ②の全体を覆うように③のキャベツを加え、フタをして弱火にします。途中焦がさないようフライパンをゆすり、ソーセージやかぼちゃの位置を箸を使って移動させます。



- ⑤ 20分程加熱して、かぼちゃに火が通ってキャベツもやわらかくなったら出来上がりです。好みで黒こしょうを振りかけ粒マスタードを添えます。

〈炊飯器の場合〉

- ① キャベツ以外の材料を釜に入れ、上から塩であえたキャベツをのせます。
- ② 水50cc(分量外)加え、炊き込みご飯モードで加熱します。

栄養量	・ エネルギー……………559kcal	・ 脂 質……………40.6g	・ 食塩相当量……………3.3g
	・ たんぱく質……………19.5g	・ 炭水化物……………35.4g	