

ホットドッグ



【ウインナー材料（2人分）】

豚ひき肉 160g
A：【コンソメ小さじ1、砂糖小さじ2/3】
片栗粉 小さじ2
お好みのスパイス・ハーブ適量
（オレガノ・ナツメグ・バジル・パセリ・
ホワイトペッパー・ブラックペッパーなど）

【ホットドッグ材料（2人分）】

ホットドッグ用パン 2本
キャベツ 40g
カレー粉 小さじ1/2（1g）
ミニトマト 4個（80g）
サニーレタス 40g
ケチャップ・粒マスタード お好みで

作り方

- ①バットに豚ひき肉を広げ、Aの調味料を入れてよく練り、片栗粉、お好みのスパイス・ハーブを入れてさらによく混ぜる。
- ②ラップを広げ、①を1/4量ずつ細長くしてのせ、空気を抜きながらくるくる巻き、両端をキャンディー状にねじり、たこ糸でくくる。（4本作る）
- ③深めの鍋に湯を沸かし、②で作ったウインナーを入れる。小さな泡がポコポコ出る程度の弱火～中火で20分間茹でたら取り出す。
- ④③のラップを外し、フライパンでこんがり焼く。
- ⑤キャベツを千切りにし、炒めてしんなりしたらカレー粉を加える。
- ⑥ホットドッグ用のパンに⑤のキャベツ、④のウインナーを挟み、お好みでケチャップ・粒マスタードをかけ、ホットドッグの出来上がり。
- ⑦皿にホットドッグ、ミニトマト、サニーレタスを盛りつける。

栄養価 1人分

エネルギー 331kcal 食物繊維 2.4g
たんぱく質 18.5g カルシウム 53mg
脂質 16.5g 塩分 1.0g

毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」
3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「ホットドッグ」のご紹介です。

豚ひき肉には、糖質のエネルギー代謝に関わっていて疲労回復を助けるビタミンB1と、貧血予防に効果がある鉄が多く含まれています。

ウインナーに加えるスパイス・ハーブはいろんな組み合わせを楽しんでみて下さい。青じそ、レモン汁、ガーリックパウダーの組み合わせも美味しいですよ。ぜひお試しください。

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。（昭和58年発足）



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。