

## &lt;ギョギョギョ！魚肉ソーセージをこんなふうに変身！！&gt;

今日のテーマはソーセージですが、魚肉ソーセージに限定してメニューを考えてみました。

魚肉ソーセージは肉で作るウインナーに比べて**なんと！**

**エネルギーは半分、脂質は 1/4、カルシウムは 14 倍（46 倍）という優れもの。**

カルシウムの栄養機能食品にもなっています。

食品 \ 成分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量	備考
ウインナー	321 kcal	13.2 g	28.5g	7 mg	1.9g	食品成分表
魚肉ソーセージ	161 kcal	11.5 g	7.2 g	100 mg	2.1g	食品成分表
魚肉ソーセージ	150 kcal	11.4 g	6.3 g	320 mg*	1.7g	メーカー

\*栄養機能食品

100g 中

今回は牛乳と組み合わせてさらにカルシウムアップの料理と、旬のアスパラと組み合わせた料理をご紹介します。

## \*ロールキャベツミルク煮（カルシウム 400mg）

材料	2人分
魚肉ソーセージ	(90g) 2 本
キャベツ	2 枚
牛乳	250cc
コンソメ	1/2 個
こしょう	少々
片栗粉・水	各小 1

1. キャベツは洗って皿にのせラップをかけて電子レンジ 600W で 2 分間ほど加熱する。
2. 1. のキャベツを広げて魚肉ソーセージをのせるくると巻いて巻き終わりを爪楊枝で止める。
3. 鍋に牛乳とコンソメ、こしょうと 2. を入れフタをしてふきこぼれないよう注意しながら中火～弱火で 10 分間ほど煮て水溶き片栗粉でとろみをつけ火を止める。
4. 3. を一口大に切り、器に盛りホワイトソースをかける。



## \*魚肉ソーセージとアスパラの味噌バター炒め

材料	2人分
魚肉ソーセージ	(90g) 本
アスパラガス	4 本
バター	大 1
味噌	小 2
砂糖	小 1
酒	大 1
すりおろしにんにく	少々

1. 魚肉ソーセージは乱切りに、アスパラガスは根もとの硬い部分を切り落とし下から 2～3 等をピーラーで皮をむき、斜め切りにする。
2. 味噌・砂糖・酒・すりおろしにんにくを混ぜておく。
3. フライパンにバターを熱し中火でアスパラガスを 1 分間ほど炒めたら魚肉ソーセージを入れて 30 秒ほど炒める。そこに 2. を加えて全体に味をなじませ火を止める。

