



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



えびの高原のロングサイズウインナーで アメリカンホットドッグ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
390kcal	2.1g	約20分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

えびの高原 ロングサイズウインナー・・・2本
コッペパン・・・・・・・・・・・・・・・・・・2個
ピクルス・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
マスタード・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ2
トマトケチャップ・・・・・・・・・・・・・小さじ2

■作り方

- ①ピクルスはみじん切りに、玉ねぎはスライスして5分程度水にさらし、水を切ってからみじん切りにする
- ②お鍋に500ml程度のお湯を沸騰するまで沸かして火を止め、ウインナーを入れて蓋をし、6～8分程度保温で加熱し取り出しておく
- ③コッペパンに縦に切り込みを入れ、トースターで焼く
- ④②に①と②をはさみ、マスタードとケチャップをかける

cooking memo