



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 バリバリソーセージ



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
302kcal	1.4g	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・・・4本
春巻きの皮・・・・・・・・・・・・・・・・・・4枚
粗挽き黒こしょう・・・・・・・・・・少々
サラダ油・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量

■作り方

- ①春巻きの皮にウインナーをのせて巻き、巻き終わりに水(分量外)を塗りしっかりと止めて、ひと口大に切る
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①をきつね色になるまで揚げ焼きする
- ③②に黒こしょうをふる



スマイル
memo

餃子の皮、焼売の皮でも代用できます。
皮を2枚重ねるとバリバリ感がアップしますよ♪

cooking memo