



たんぱく質レシピ

魚肉ソーセージの カレー風味炒め



☆1人分の栄養量☆

カロリー 174kcal

たんぱく質 7.6g

【材料 2人分】

魚肉ソーセージ	2本
玉ねぎ	1/2個
ピーマン	1/2個
ケチャップ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
油	小さじ2

【作り方】

- ① 魚肉ソーセージ、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、①を炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、ケチャップとカレー粉を入れて味を調える。

*魚肉ソーセージは、常温で長持ちします。
油脂が練りこまれているので、適度な弾力があるのにやわらかい食材です。
お子様から高齢者までおすすめです。