

## アスパラガスと ウインナーのマヨ炒め



《材料：2人分》

【1人あたり 173円 エネルギー 224kcal 塩分 1.0g】

ウインナー……………1袋  
アスパラガス……………1/2束  
スナップエンドウ…50g  
パプリカ(黄)……………1/2個  
マヨネーズ……………大さじ1  
粗びき黒こしょう……………少々

- ① ウインナーは斜め半分に切る。
- ② アスパラガスははかまと下の固い部分を切り落とし、茹でて4cm幅の斜め切りにする。
- ③ スナップエンドウはヘタと筋を除き、塩ゆでする。
- ④ パプリカは長さを半分に切り、1cm幅に切る。
- ⑤ フライパンにマヨネーズを入れて中火で温め、ウインナー・パプリカ・アスパラガス・スナップエンドウを順に加えて炒める。
- ⑥ 黒こしょうをふる。

マヨネーズのこくがおいしいウインナーの炒め物！  
味付けもシンプルです！

## キャベツと ウインナーの煮込み



《材料：2人分》

【1人あたり 70円 エネルギー 182kcal 塩分 1.6g】

春キャベツ……………1/4個  
ウインナー……………1袋  
水……………100cc  
酢……………大さじ2  
顆粒コンソメ…小さじ1  
こしょう……………少々

- ① キャベツはざく切り、ウインナーソーセージは切れ目を入れる。
- ② 鍋にキャベツを入れ、ソーセージをのせてコンソメ、酢、水を加え、蓋をして強めの弱火で15分程度煮る。

お酢でさっぱり！  
ウインナーの旨みとキャベツの甘みがマッチします！

## 春野菜と ウインナーのポトフ



《材料：2人分》

【1人あたり 170円 エネルギー 327kcal 塩分 1.9g】

ウインナー……………1袋  
新じゃがいも……………2個  
新玉ねぎ……………1個  
春にんじん……………1/2本  
春キャベツ……………2枚  
サラダ油……………大さじ1  
バター……………10g  
顆粒コンソメ…小さじ1  
水……………3カップ  
ローリエ……………1枚  
塩……………少々  
こしょう……………少々

- ① 新たまねぎは6等分のくし形に切り、かたくり粉適量を表面にまぶす。
- ② 表面加工のしてあるフライパンに、ごま油とラー油を入れて中火で熱し、くし形をなるべくくずさないように①bを並べ入れ、弱火してふたをする。
- ③ 時々ふたを取り、焼く面を返し、5分間ほど蒸し焼きにする。ふたを取って、しょうゆを回し入れ、たまねぎに絡めて、火を止める。
- ④ 器に盛り、赤唐辛子を散らす。

野菜の甘みにウインナーの旨みが溶け出したスープ！  
是非お楽しみください！