

ウインナーとコーンのソテー

ウインナーは、ウインナーソーセージと言われ、ヨーロッパを中心に豚肉の保存を目的として発達してきました。本来は、塩づけにした豚肉を細かく刻み、味つけして腸詰めにしたものです。現在は、牛、かも、羊、うさぎの肉や、豚のレバー、血液なども利用されているようです。ヨーロッパ各国で独特のソーセージが作られて、日本でも同じ手法で作られたものが市販されています。



通常ソーセージと呼ばれているものは、長期保存に向かない種類で、水分の多いドメスチックソーセージとされています。ほかに、保存性を重視した種類のものが、ドライソーセージソフトサラミ、サラミソーセージなどがあります。

調理方法は、ボイル、網焼き、ソテーのほか、キャベツとの煮込み、サラダ、サンドイッチとさまざまな用途に使われます。

今日の給食は「ミルクロールパン 牛乳 クラムチャウダー ウインナーとコーンのソテー フルーツのジュレ和え」でした。

ウインナーとコーンのソテー

材料 4人分

ウインナー	120g
ホールコーン缶	40g
ほうれんそう	40g
たまねぎ	40g
キャベツ	40g
塩	1.2g
こしょう	0.08g
ブイヨン缶	12g

☆ 作り方

- ① ほうれんそうは2cmぐらいの幅に切ります。
- ② キャベツは1cmぐらいの幅に切ります。
- ③ たまねぎは薄めにスライスします。
- ④ ウインナーをよく炒め、たまねぎ、キャベツを炒めます。
- ⑤ 塩、こしょう、ブイヨンを入れてさらに炒めます。
- ⑥ ホールコーン、ほうれんそうを入れて炒め、味を整え仕上げます。

☆栄養価（1人分）

エネルギー	90kCal	たんぱく質	5.4g
脂肪	5.2g	塩分	0.8g