

ミックスボールとウインナーの串刺し



■ 説明

給食会取扱物資を使用したオススメレシピです。

■ 材料と分量

<1人分>

- ・野菜ミックスボール.....3個
- ・荒挽きミニカクテルウインナー...2個
- ・竹串.....1本

(ソース) 1カップ弱の量

- ・玉ねぎ.....90g
- ・えのき.....50g
- ・炒め油.....5g
- ★ケチャップ.....30g
- ★赤ワイン又は酒.....30g
- ★ウスターソース.....30g
- ★固形ブイヨン.....0.3g
- ★水.....50g

■ 手順

1. ソース作り

- ①玉ねぎ、えのきはみじん切りにして油でよく炒める。
- ②★の材料を加え、味を調える。全体が馴染んだら完成。ソースがかたくなった時は、ワインや日本酒で調整するとよい。

2. 仕上げ

ミックスボール、カクテルウインナーをボイルし、適量を串に刺し、ソースをかけたら完成。