

フランクソーセージのケチャップ煮

煮物

184kcal / 脂質13.4g / 塩分1.3g



ワンポイント

フランクフルトソーセージは発祥した地名からとられて製品名になっています。



材料(4人分)

- ・フランクフルトソーセージ 200g
- ・たまねぎ 100g
- ・グリーンピース 20g
- ・サラダ油 小さじ1

〈A〉

- ・トマトケチャップ 大さじ1強
- ・砂糖 小さじ1
- ・ソース 小さじ1

作り方

- ① フランクフルトソーセージは1cmななめ切りにする。
- ② たまねぎはせん切りにする。グリーンピースはゆでる。
- ③ サラダ油を熱し、たまねぎをよく炒める。
- ④ フランクフルトソーセージを入れ、炒め、〈A〉で調味し、煮汁がほぼなくなるまで煮込む。
- ⑤ グリーンピースを加えて煮る。