



## 手作りソーセージのホットドッグ

2023/8/28

材料	4	人前	調味料
豚挽肉	200	g	
パセリ	1	g	
にんにく	3	g	
ブラックペッパー	2	g	
食塩	2.5	g	
羊腸	1.5	m	
ロールパン	8	個	

## 栄養成分表



122

Kcal  
エネルギー

37

ミリグラム  
コレステロール

0.8

グラム  
炭水化物

0.7

グラム  
食塩相当量

## 作り方

- ① 羊腸を約1.5cmの長さに2本切ってから、冷水に30分ほど漬けて塩抜きしておく。
- ② ボウルに挽肉、塩、ドライパセリ、にんにくすりおろし、ブラックペッパーを加えて氷水をあてながらこねる。
- ③ 材料が均一に混ざったら氷水を3から4回に分けながら、少しとろみのある状態まで舞えるようにしてこねる。
- ④ 絞り袋にウインナー用口金をセットし、塩抜きした羊腸を口金にたくしこんでおく。
- ⑤ ②の生地を③の絞り袋に空気が入らないように入れる。
- ⑥ 腸詰めをする。
- ⑦ 絞り終えたら好みの長さで3~4回くるくるよじって形を整える。
- ⑧ ボイルして完成。
- ⑨ ボイルしたソーセージを焼く
- ⑩ ロールパンにキャベツと一緒に挟む
- ⑪ 好みにケチャップとマスタードをかける