



# キャベツとソーセージのマスタード炒め



## 材料 【2人分】

キャベツ	.....	大2枚
パプリカ(赤)	.....	1/3個
玉ねぎ	.....	1/2個
ウインナーソーセージ	.....	6本
サラダ油	.....	大さじ1/2
A	マヨネーズ	..... 大さじ1
	トマトケチャップ	..... 大さじ1
	粒マスタード	..... 小さじ1
こしょう	.....	少々

エネルギー  
**264**  
kcal

塩分  
**1.6**  
g

野菜量  
**150**  
g

(1人分)

## 作り方

- 1) キャベツは一口大のざく切り、パプリカは角切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。ソーセージは斜め半分に切る。
- 2) Aを混ぜ合わせておく。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、中火で玉ねぎ、パプリカを入れてさっと炒める。キャベツを上のにのせて水大さじ1(分量外)をふりかけて蓋をする。
- 4) 1分蒸し煮したら、ソーセージを入れてさらに炒める。
- 5) Aを加えて混ぜ合わせ、仕上げにこしょうをふる。



対象  
どなたでも

## Cooking Point

- キャベツは手でちぎっても良いので、子供もお手伝いできます。
- 前日に野菜を切って準備しておく、翌朝は炒めるだけなので簡単です。