



ハマチソーセージ

・材料 (4人分)

| | |
|-------------|-------|
| ハマチ | 200 g |
| セージ (みじん切り) | 2 枚 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| コショウ | 少々 |
| 酢 | 少々 |
| オリーブ油 | 少々 |
| ケチャップ | 小さじ 1 |
| ソース | 小さじ 1 |

・作り方

- ①ハマチをミンチ状にし、ボールに入れ、塩小さじ1、セージ2つまみ、コショウ、酢を入れ、4等分に分ける。
- ②アルミホイルを4枚用意し、うすくオリーブ油をぬり、棒状につつむ。
- ③フライパンに水を入れ、ふたをして焼く。(水が減ったら水を加える)
- ④焼けたらアルミホイルをはずし、フライパンに油を入れ、こげめがつくまで焼く。
- ⑤ケチャップとソースをまぜ、皿にそえる。