

ソーセージとれんこんの唐辛子炒め



れんこんのシャキシャキとした食感とソーセージがマッチした
ピリ辛の炒め物。居酒屋メニューに最適です！

材料（2人分）

ソーセージ…120g

れんこん…140g

GABAN® オリーブオイルEXバージン
…30ml

にんにく…10g

GABAN® 輪切り唐辛子…2g

GABAN® パセリみじん切り…1g

塩…0.4g

GABAN® ブラックペッパー荒挽…0.2g

レシピ（所要時間:15分※）

- ① ソーセージは斜め切りにする。
- ② れんこんはひと口大の乱切りにする。
- ③ にんにくはみじん切りにする。
- ④ フライパンにオリーブオイル、③、輪切り唐辛子を入れて弱火にかけ、にんにくがきつね色になるまで炒める。
- ⑤ ④に②を入れて炒め、透き通ってきたら①を入れて炒め合わせ、塩・ブラックペッパー荒挽で味を調え、パセリみじん切りを加えてサツと混ぜる。
- ⑥ 器に⑤を盛りつける。