



## ダッチオーブンで ワイルドソーセージ

みんな大好きハンバーグの材料で  
つくる本格ソーセージ

混ぜたりこねたりする過程も楽しい！  
君だけのオリジナルソーセージを作っちゃ  
おう！

### 材料4人分

<input type="checkbox"/> 豚ひき肉	500g	<input type="checkbox"/> 卵	1個
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1個	<input type="checkbox"/> 塩	小さじ1と1/2
<input type="checkbox"/> セロリ	1/2本	<input type="checkbox"/> 胡椒	適量
<input type="checkbox"/> ニンニク	2片	<input type="checkbox"/> サラダ油	適量
<input type="checkbox"/> ローズマリー	ひとつまみ	<input type="checkbox"/> 粒マスタード	適量
<input type="checkbox"/> パン粉（食パンでも可）	1カップ（1枚）		

### 作り方

1. 玉ねぎはみじん切り、セロリとニンニクはすりおろす。
2. 1とひき肉、パン粉（食パンを使うときは細かくちぎる）、卵、塩、胡椒を入れよく混ぜる。
3. 2を10分ほど置いたら、サラダ油を薄く塗ったアルミホイルに包んでいく。
4. プレヒートしたダッチオーブンに中敷きを敷き、蓋をして20分間焼いたら完成！

### 指導のポイント

- ・火が通ったか確認する場合は、串などを刺して、引き抜いてみましょう。透明な肉汁が出てくれば火が通ってる合図です。



### MEMO

プレヒートの目安はダッチオーブンに手を近づけるだけで熱い状態（170℃～180℃）がベストです。今回は蓋の上から強火、下から弱火で熱してあげると上手に焼けます。

体験



火をつかう

知識



野外炊事

カテゴリ

肉料理

調理時間

40  
min

人数



4人～

費用

¥¥¥

