

# 美味塩っ胡を使ったレシピご紹介

## ■キャベツとソーセージの塩っ胡炒め

### ◇材料（2人分）

ウイナーソーセージ6本、ゴーヤ1/2本、キャベツ1/4個、塩小1、オリーブ油小2、美味塩っ胡適量

### ◇作り方

- 1) キャベツはざく切りにする。ゴーヤは縦半分に切り、5～6mm厚さに切る。
- 2) ボウルに入れ、塩小さじ1、水大さじ3をふってさっともむ。
- 3) 約5分おき、出てきた水けを軽く絞る。（\*1）
- 4) フライパンにオリーブ油小さじ1を熱し、ソーセージを炒める。
- 5) ソーセージに焼き色がついたら、オリーブ油小さじ2を足し、\*1を加えて炒め合わせる。
- 6) キャベツに焼き色がついたら、美味塩っ胡適量で調味する。

