



お米のレシピ supported by 全農

ご飯とナッツ入の
ソーセージで
栄養バッチリ!



ライスナッツソーセージ

(1人分) エネルギー241cal / タンパク質11.2g / 炭水化物20.8g / 塩分1.5g / 糖質20.1g

食材 (2人分)

ご飯	100g
豚ひき肉	100g
塩	小さじ1/2
黒こしょう	小さじ1/4
にんにく(みじん切り)	小さじ1
セージ粉	小さじ1
ミックスナッツ (粗く刻んだくみやアーモンド)	10g
粒マスタード(お好みで)	適量

作り方

- ① すべての材料を粘りが出るまでよく混ぜ合わせる。
- ② 4等分にし、棒状に成型しラップでキャンディーのように、しっかり締めて包む。
- ③ 耐熱容器に並べ、電子レンジ600Wで3分間加熱する。
- ④ お好みで粒マスタードを添える。

◎ 子ども向けにはチーズを混ぜてもOK!!

完成イメージ



目安調理時間
約15分

NO RICE NO LIFE PROJECT

お米についての情報いろいろ!
レシピ動画も載っています



経済連

全農

