フィッシュソーセージのヤムウンセン

＜材料　４人分＞

・フィッシュソーセージ　　　3本　　　　　　　・にんじん　　　　　　　１０ｇ

・春雨　　　　　　　　　　　　４０ｇ　　　　　　　　・水菜　　　　　　　　１００ｇ

・きゅうり　　　　　　　　　　　1本　　　　　　　　・トマト　　　　　　　　　1個

・ナンプラー　　　　　　　大さじ１　　　　　　　・チリソース　　　　　小さじ１

＊もやし、レタス、パプリカも代用できます

＜作り方＞

1. ソーセージは半分にして斜め切り、きゅうりは斜め切りにしせん切りにする。
2. 沸騰したお湯で春雨を２～3分茹で、冷水をかけてさまし、半分に切る。
3. にんじんはせん切り、水菜は一口大、トマトはくし型に切っておく。
4. 材料をすべて合わせ、ソースをかけて混ぜ合わせる。



フィッシュソーセージのブリトー

＜材料　1枚分＞

・フィッシュソーセージ　　　　　　　　　　　　１本　（８５ｇ）

・ホットケーキミックス　　　　　　　　　　　　　大さじ４

・スライスチーズ　　　　　　　　　　　　　　　　１枚　（１８ｇ）

・ケチャップ、マスタード　　　　　　　　　　　好み

＊小麦粉（薄力粉）＋片栗粉で焼くとモチモチします。

＜作り方＞

１、粉を水大さじ４で溶き、フライパンに流しこむ。おたまの背で円を描くように薄く。２、焼き色がついたら裏返しチーズをのせ、ケチャップとマスタード・ソーセージの　　順にのせ巻く。焼き色が着けばＯＫ！