

## 3/4 (木) 春キャベツとソーセージのザワークラウト風 (福岡 由香さん)

(材料2人分)

キャベツ：1/4個

粗びきソーセージ：6本

たまねぎ：1/2個

にんにく：1かけ

オリーブオイル：大さじ1

A { 白ワイン：100ml  
白ワインビネガー（酢）：大さじ1  
あればクミンパウダー：小さじ1/2  
あればローリエ：1枚

塩：適量

黒こしょう：適量

粒マスタード：適量

- ① キャベツは3~4mm幅の細切りにして、玉ねぎは薄切りにし、にんにくは粗みじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、①のたまねぎを焦げないようにしてじっくりと炒める。たまねぎがしんなりしてきたら、にんにくを加えて炒める。
- ③ ②のフライパンに A を加えてしっかり沸騰させてアルコール分を飛ばし、ソーセージを加えて軽く塩・黒こしょうをふる。
- ④ ③のフライパンに、①のキャベツを全体にかぶせるようにのせて、蓋をして弱火で10分ほど蒸し煮にする。
- ⑤ ④が10分経ったら、一度よくかき混ぜて再び蓋をして、2~3分蒸したら、火を止めて余熱でしんなりさせる。
- ⑥ ⑤に塩・黒こしょうをふって味を調べ、器に盛り、粒マスタードを添える。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いてあります。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。