



下呂市 くまのブーさん
ウインナーポテト炒め

1人分
232
kcal

材料 4人分
ウインナー …… 8本
じゃがいも …… 5個
塩・こしょう …… 各適量

作り方
①ウインナーは輪切りにし、じゃがいもは皮をむいて短冊切りにする。
②鍋に油をひいてウインナーを炒め、一度取り出す。
③②の鍋でじゃがいもを炒め、火が通ったら取り出したウインナーを加える。
④塩、こしょうで味をつける。



新じゃがいものおいしい季節です。新じゃがいもはまるごとかるくゆでると、つるんと皮がむけて簡単です。

各務原市 Aさん
カレーピラフ

1人分
570
kcal

材料 4人分
あらびきウインナー …… 8本
玉ねぎ …… 1/2個
米 …… 3合
ミックスベジタブル …… 大さじ3

調味料
カレー粉 …… 大さじ1
コンソメ …… 2個
ケチャップ …… 大さじ2
塩 …… 小さじ1/2

バター …… 大さじ1

作り方
①あらびきウインナーは食べやすく切り、玉ねぎはみじん切りにする。米はといてざるにあげておく。
②炊飯器に米と調味料、3合分の目盛りの水を加え、ひと混ぜし、玉ねぎとミックスベジタブル、バターを入れて炊く。
③炊き上がったなら具を混ぜる。

具になる材料はお好みで。北海道ミックスベジタブルを使えば玉ねぎを切る必要がないので包丁いらずで作れます。卵焼きで包めばカレー味のオムライスでおいしさアップです。

恵那市 S.Iさん
ウインナーと白菜のマヨ炒め

1人分
323
kcal

材料 4人分
ウインナー …… 12本
白菜 …… 1/2個
(大き目の白菜なら1/3個)
赤パプリカ …… 1/2個
しめじ …… 1パック
マヨネーズ …… 大さじ5
しょうゆ …… 大さじ1.5～2
酒 …… 大さじ1

作り方
①ウインナーは半分に切る。しめじは石づきをとり小房に分け、白菜はざく切りにする。赤パプリカはヘタと種を取り除いて輪切りにする。
②フライパンを熱し、マヨネーズを入れ、半分溶けたところで白菜、しめじ、赤パプリカ、ウインナーの順に加えて炒め合わせる。
③全体に油がまわりしんなりしたらしょうゆ、酒をまわしれざっと炒める。

ポイント!
赤パプリカや人参を加えると彩りもよくなります。



羽島市 匿名
ダブルたこ&ウインナー

1人分
302
kcal

材料 8個分
冷凍たこ焼き …… 8個
うずらの卵 …… 8個
赤ウインナー …… 8本
あらびきウインナー …… 8本
マヨネーズ …… 適量
飾り用のハム、のり …… 適宜

作り方
①冷凍たこ焼きは電子レンジで温める。うずらの卵をゆで、殻をむく。
②ウインナーに切り込みを入れ、たこウインナーをつくり、フライパンで焼く。
③たこ焼きの上にマヨネーズをのりして赤たこウインナーをのせ、つまようじでさす。
④うずらのゆで卵に、あらびきウインナーのたこをのせ、つまようじでさす。
⑤のりで目を、ハムで口をつくらせてマヨネーズでつける。



可児市 さっさーさん
餃子の皮で巻いたウインナー

1人分
242
kcal

材料 4人分
あらびきウインナー …… 12本
餃子の皮 …… 12枚
サラダ油 …… 大さじ1

作り方
①ウインナーは火が通りやすいよう、斜めの切れ目を3本程入れる。
②①を餃子の皮で巻き、水で濡らしてとじる。
③熱したフライパンに油をひいて焼く。



生地をウインナーにたっぷりつけるため、生地の分量は多目です。余ったら、そのまま揚げてお砂糖をまぶすとおいしいです。

ケチャップやマスタードなどつけてもおいしいです。お弁当のおかずになります。

小学校の運動会に作った「たこウインナー」ですが、子どもがとても喜んで友達にも見せていました。

各務原市 匿名
アメリカンドッグ

1人分
285
kcal

材料 8個分
ウインナー …… 8本
ホットケーキミックス …… 100g
卵 …… 1個
牛乳 …… 約50cc
揚げ油 …… 適量
ケチャップ …… 適量

作り方
①ウインナーにつまようじをさす。
②ホットケーキミックスに卵と分量よりやや少なめの牛乳を入れてよく混ぜる。卵の大きさによって分量が変わるので、ややかための生地になるように牛乳の量を調節する。
①をくぐらせる。
③揚げ油を熱してこんがり揚げ、ケチャップを添える。



ポイント!

※生地を作ったらコップやグラスにうつすと深さが出て、ウインナーに生地をからませやすいです。