



ソーセージと大豆の炒め

材料 (2人分)

大豆	50 グラム
玉ねぎ (みじん切り)	50 グラム
パイナップルスライス	2枚
サラダ油	大さじ 1
ケチャップ	大さじ 1 と 1/2
ソーセージ スライス	1本

作り方

1. ソーセージは斜めに3等分に切る。
2. 熱したフライパンにサラダ油をくわえ、ソーセージ、大豆と玉ねぎを炒める。塩・こしょうで味を調える。
3. 2にパイナップルのスライスとケチャップを加えいためる。
4. 火が通ったらできあがり。サイドディッシュとしてお召し上がりください。

ジャマイカ出身の Natasha のレシピです

The bean and sausage stir-fry is a recipe my Mom picked up from a tv cooking show. She tries to enjoy beans in a variety of ways.