



① あらびきフランクを1/3に切ります。玉ねぎを同じくらいの幅に切り、玉ねぎでフランクを包むような感じになるよう玉ねぎの丸みを利用してフランクの上のせませす。ピーマンを縦半割にして種をとり、横に切って1/4にします。フランクにピーマンをかぶせるような感じでフランクの上にピーマンをのせませす。



② 竹串で玉ねぎフランク、ピーマンフランクを刺して野菜とフランクを留めます。なす、ズッキーニなど輪切りにして串に刺し、鉄板で焼きます。なす、ズッキーニは軽く塩を振って、好みに焼肉のタレなど付けて召し上がってください。



10th ANNIVERSARY since 2015 熟成あらびきフランクのブロシエツト

材料(2人分)

- ツルヤプレミアム 熟成あらびきフランク…2本
- 玉ねぎ…1/4個
- ピーマン…1個
- なす、ズッキーニ…各1/2本

※熟成あらびきフランク1本60gのものを使用した場合の栄養量です。



栄養量	・ エネルギー……………217kcal	・ 脂 質……………16.7g	・ 食塩相当量……………1.1g
	・ たんぱく質……………9.0g	・ 炭水化物……………8.4g	