

こんにちは！ **Wa-Cha green power**です。
 少しずつ暖かくなり春の気配がします。皆さんいかがお過ごしですか？
 新しい生活が始まる方は準備に忙しい時期でしょうか。

さて、今回は**ハーブミックス-8mix-**で作る**手作りソーセージ**のレシピを紹介します。
 お酒の肴にもなり子供も喜ぶメニューをWa-Chaのスタッフ MASAMI が考えました。
 ソーセージって難しそう...と思いながら私も作りました。作ってみると以外に簡単！
 腸詰や燻製はしないので時間もかかりません。そして美味しい！！
 お酒好きなお父さんにもソーセージが好きなお子さんにも嬉しい一品です！

<知りたい！ハーブの良いところ>は**タイム**の良いところ。
 タイムはハーブミックス-8mix-に入っている香り高いハーブです。

*Wa-Cha green power は無農薬にこだわったハーブを使っています。
 いろんな食べ方、飲み方で楽しんでくださいね♪



安心！美味しい！！手作りソーセージ

<材料> (長さ5cm 8本)

豚ミンチ	300g
すりおろしニンニク	小さじ1
塩	小さじ1/2
さとう	小さじ1/2
片栗粉	大さじ1
牛乳(または豆乳)	大さじ1
コショウ	少々
ハーブミックス-8mix-	大さじ1

*ニンニクなしでも美味しく出来上がります。
 *調味料はお好みで加減してください。
 *レモン汁を大さじ1加えても美味しいです。

<作り方>

1. ボールに材料を全て入れ、よく混ぜます。
2. 1をビニール袋に移し、ビニール袋の角を一箇所切ります。
3. ラップを敷き2を絞り出します。(約 直径1.5cm 長さ5cm)
4. 手を水で濡らしソーセージ状に成型します。
5. ラップを巻き両端はキャンディーのようにして内側に折りたたみます。
この時空気を抜くようにします。
6. フライパンに湯をはり、クッキングシートを敷いて5のソーセージを並べ蓋をして10分間蒸します。
7. ソーセージをバットやお皿に出してラップを巻いたまま冷まします。
8. 食べる前にラップをはがし、フライパンでソテーします。

*8は温めるためです。フッ素加工したフライパンをご使用ください。
 魚焼き器を使用しても上手く出来ます。

<知りたい！ハーブの良いところ> ~タイム~

ハーブミックス-8mix-は様々な特徴を持つ8種類のハーブが入っています。
 そのなかのひとつタイムは抗菌作用があり辛い鼻水などの花粉症症状を改善するといわれています。
 またタイムには痰を取り除く作用があるサポニンが含まれ咳や痰などの症状などにも役立つといわれています。この時期には気になるハーブですね！

Wa-Cha スタッフの紹介

MASAMI

カラダに良い食事作りを日々
 研鑽しています！
 マクロビコンシェルジュ、
 ローフードマイスター、
 ベジKitchenインストラクター、
 全米ヨガアライアンス取得

ハーブミックス-8mix- (お試し)	5g	345円 (税込)
ハーブミックス-8mix- (お得用)	30g	1,620円 (税込)
(バジル・タイム・ローズマリー・レモンバーベナ・ マジョラム・アニス・ラベンダー・マリーゴールド)		

Wa-Cha green powerは(特活)アジア女性自立プロジェクト(AWEP)を応援しています。AWEPはフェアトレードなどを通じてアジアの女性の自立に取り組む団体です。

<http://tcc117.jp/awep/>