


節約献立 (クッキングレシピ)

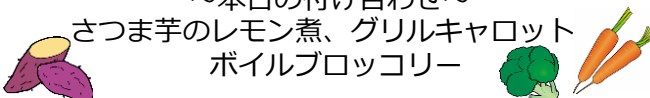
【小平駐屯地】

| | | | | | |
|-----|---|----|-------|-----|---|
| 料理名 |  小平びっくりバーグ | 金額 | 1食当たり | 382 | 円 |
| | | | メイン料理 | 231 | 円 |

| 材料名 | 使用量 | 調理指示 |
|----------|------|--------|
| 牛挽肉 | 45 | |
| 豚挽肉 | 45 | |
| 充填豆腐 | 20 | |
| 銀杏水煮 | 3 | 1個 |
| 鶏卵 | 15 | |
| 生パン粉 | 8 | |
| 牛乳 | 10 | |
| 玉葱 | 50 | みじん切り |
| 食塩 | 0.05 | |
| 胡椒 | 0.01 | |
| ナツメグ | 0.01 | |
| ウスターソース | 5 | |
| トマトケチャップ | 20 | |
| 上白糖 | 5 | |
| デミグラスソース | 20 | |
| さつまい | 45 | 半月切り |
| レモン | 1.5 | いちよう切り |
| 上白糖 | 2 | |
| 食塩 | 0.01 | |
| 人参 | 40 | 輪切り・2個 |
| 冷凍ブロッコリー | 30 | |
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

作り方

- 1 玉葱はみじん切りにします。
- 2 ボールに牛挽肉、豚挽肉、豆腐を入れてよく捏ね、鶏卵、牛乳に浸したパン粉、食塩、胡椒、ナツメグ、1の玉葱を入れて更に捏ねます。
- 3 全体がなじんだら楕円形に成形し空気を抜きます。成形の際に銀杏を1個入れます。
- 4 コンベクションオーブンで焼きます。
- 5 ウスターソース、トマトケチャップ、砂糖、デミグラスソース、ハンバーグの焼汁でハンバーグソースを作ります。
- 6 お皿にハンバーグと付け合わせを盛り付けます。(ソースは別皿に盛り付け各自適量をかけて喫食していただいています)
 ~本日の付け合わせ~
 さつまいのレモン煮、グリルキャロット
 ボイルブロッコリー



| 栄養量 | 1食 | メイン料理 |
|--------------|------|-------|
| エネルギー (kcal) | 1038 | 471 |
| たんぱく質 (g) | 37.4 | 23.0 |
| 脂質 (g) | 25.9 | 20.9 |
| 炭水化物 (g) | 79.4 | 45.8 |
| 食塩相当量 (g) | 4.0 | 1.7 |
| 食物繊維 (g) | 10.4 | 5.0 |
| カルシウム (mg) | 260 | 88 |
| 鉄 (mg) | 6.6 | 3.0 |



お品書き

- 発芽玄米御飯
- 小平びっくりバーグ
- 水菜とわかめサラダ
- miso soup
- フルーツポンチ

PRポイント 3つある名物献立のうちのひとつ「びっくりバーグ」嗜好調査で大人気のハンバーグに駐屯地名物の銀杏を1個入れた創作料理です。あまりの美味しさに笑顔で食べる隊員でいっぱい小平駐屯地食堂です。入校・転属をお楽しみに!!