節約献立（クッキングレシピ）

【部隊名】武山

料理名	横須賀ネービーバーガー風

金額		
	１食当たり	329　円
	メイン料理	126　円

材料名	使用量	調理指示
ごまつきバーンズ	１個	
牛もも肉（挽肉）	50	
ひきわり大豆（ドライ）	30	
玉葱	50	
パン粉	10	
パック牛乳	5	
鶏卵	15	
ナツメグ	0.5	
白胡椒	0.02	
トマト	35	
玉葱	30	
レタス	20	

作り方

1　パテを作る
- 玉葱をみじん切りにして炒め冷まして置く
- 牛挽肉にパン粉、鶏卵、玉葱、調味料等を入れ挽肉に粘りが出るまでよく練り上げる。
- 大きさを整え、鉄板に並べて連続式焼き物機で焼きく。

2　具材の準備
- 玉葱、トマトを適切な暑さに輪切りスライスし、レタスを手のひらサイズにちぎって準備しておく。

3　バンズの準備
- バンズを連続式焼き物機で軽く炙る。

4　仕上げ
- 炙ったバンズの下にレタス、玉葱スライス パテ、トマトの順に乗せ、バンズの上えを被せ完成　好みによりマヨネーズ・ケチャップ・ソース（卓上）をトッピングする。

栄養量	１食	メイン料理
エネルギー（kcal）	856	539
たんぱく質（g）	32.7	21.3
脂質（g）	48.2	32.2
炭水化物（g）	72.5	40.9
食塩相当量（g）	4.2	1.9
食物繊維（g）	7.7	3.4
カルシウム（mg）	357	91
鉄（mg）	4.4	3.6

お品書き

横須賀ネービーバーガー風
フルーチェ
麦スープ

ＰＲポイント	手作りパテで横須賀名物ネービーバーガー風！！横須賀発祥ポテチサラダ！！みなん大好きご当地メニュー・・・