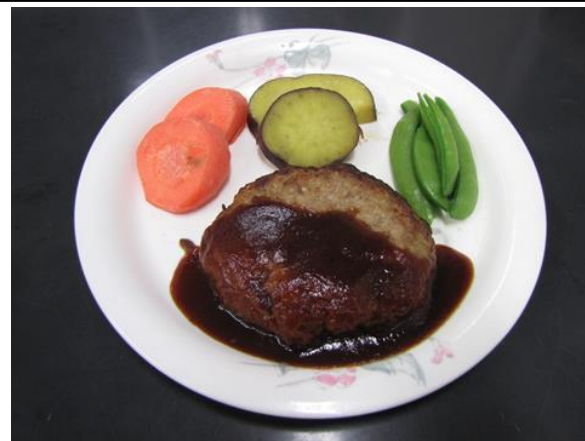


小平駐屯地 こだいらびっくりバーグ

東京都小平市はイチヨウ並木が有名で、小平駐屯地のマークにはイチヨウが使用されています。

通常提供している黄金ハンバーグに銀杏を入れたオリジナルです。美味しいのはもちろん、おもしろいと評判も上々です。

小平学校 管理栄養士 小川技官



材料（1人分）

牛ひき肉	80g
豚ひき肉	30g
玉葱	50g
パン粉	10g
牛乳	30g
鶏卵	15g
銀杏（水煮）	5g（1個）
ナツメグ	0.01g
食塩	0.1g
胡椒	0.01g
調理油	1.5g
ウスターソース	10g
トマトケチャップ	30g
上白糖	5g
コンソメ	1g
赤ワイン	1g
食塩	0.1g
胡椒	0.01g

作り方

- 1 調理油で玉葱を炒める。
- 2 パン粉は牛乳に浸しておく。
- 3 牛ひき肉、豚ひき肉、玉葱、パン粉、鶏卵、調味料を混ぜ合わせよくこねる。
- 4 成形するときに銀杏を1つ入れる。
- 5 コンベクションで焼く。
- 6 ハンバーグソースをつくる。

★コツ・ポイント

ハンバーグソースをつくる時に、肉汁を入れて煮詰めると旨味がアップします。