

宇都宮駐屯地 シャークバーガー

もろ（さめ）は、腐りにくく保存が効くため、海なし県の栃木では昔からもろを食べる習慣がありました。

栃木県の郷土料理を隊員に美味しく食べてもらいたいという想いから、みんなが好きなハンバーガーの具材にしてはどうかと考案しました。

宇都宮駐屯地業務隊 管理栄養士 平野技官



出来上がり見本

盛り付け例



材料（1人分）

もろ（さめ切り身）	50 g	}	①
食 塩	0.2 g		
胡 椒	0.2 g		
小麦粉	10 g		
鶏 卵	15 g		
生パン粉	25 g		
サラダ油	10 g		
ボイルエッグ	20 g	}	②
玉 葱	10 g		
パセリ	2 g		
食 塩	0.2 g		
胡 椒	0.2 g		
マヨネーズ	20 g		
キャベツ	40 g		
バーガー用バンズ	1個		
スライスチーズ	1枚		
中濃ソース	適 量		

作り方

- ① もろは塩・胡椒で下味を付け、バター、パン粉を付けて油で揚げる。（もろフライ）
- ② 食材をみじん切りにし、合わせてタルタルソースを作る。
- バーガー用バンズを軽く温める。
- バーガーにはさむ具材をプレートに盛り付けて提供する。

★コツ・ポイント
シャークバーガーの作成は隊員が行う。