

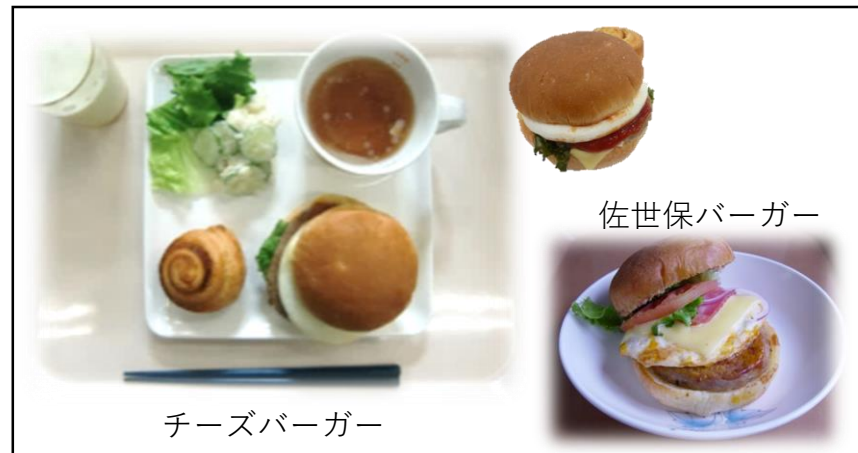
大久保駐屯地 チーズバーガー

部隊希望献立で初めて佐世保バーガーに挑戦し、昼食に提供。好評だったのをきっかけに、朝食で可能な具材を検討し直し、朝食手作りパンとして献立に取り入れて以来、常に人気のメニューです。

大久保駐屯地 管理栄養士 石山技官

材料（1人分）

ハンバーガー用パン	50g
マーガリン	8g
練り辛子	0.8g
(冷)ハンバーガー用ハンバーグ	50g
(冷)両面半熟目玉焼き	50g
スライスチーズ	15g
グリーンリーフ	8g
マヨネーズ	10g
トマトケチャップ	10g



作り方

- 1 グリーンリーフは洗って水気をよく切り、パンにはさめる大きさにちぎる。
- 2 クリーム状に練ったマーガリンに練り辛子を混ぜ合わせる。
- 3 パンに2.の辛子マーガリンを塗り、スチコンで焼く。
- 4 ハンバーグ、目玉焼きを加熱し、ハンバーグの両面にチャップをまぶしておく。
- 5 下側のパンにハンバーグをのせ、目玉焼き、スライスチーズ、グリーンリーフ、マヨネーズの順にのせて上側のパンを重ねる。

★コツ・ポイント

目玉焼きを熱く保って、スライスチーズをとろけさせるのがポイント。