

竹松駐屯地ご当地グルメ

「佐世保バーガー風」

～ 長崎県のB級グルメ「佐世保バーガー」～
アレンジレシピ

PRポイント

長崎県佐世保地方の「ご当地グルメ」。
「佐世保バーガー」は地産食材を使い「佐世保市内
において注文してから作り始めるこだわりの手作
りのハンバーガー」を総称して言います。他のハン
バーガーと比べ、マヨネーズソースが甘いのが
特徴です。

栄養ポイント

ハンバーグとベーコンに含まれるビタミンB群
により疲労回復、たっぷり野菜の食物繊維で腸内
環境も整います。

材料 1人分（自衛隊員の分量です。）

【佐世保バーガー】

ハンバーガーバンズ	63 g
ハンバーグ	50 g
スクランブルエッグ （鶏卵1/2、牛乳小さじ1、マヨネーズ少々）	30 g
玉葱	10 g
レタス	20 g
トマト	30 g
豚ベーコン	20 g
ケチャップ	適量
サラダ油	適量

【マヨネーズソース】

マヨネーズ	10 g	マーガリン	10 g
加糖練乳	4 g	ヨーグルト	2 g

佐世保バーガーレシピ



作り方

- 1 野菜はよく洗い、玉葱・トマトは薄く輪切りにスライス、レタスは大きく手でちぎる。
- 2 ハンバーグと豚ベーコンは美味しく焼く。
- 3 バンズにマーガリンを塗っておく。
- 4 マヨネーズ・マーガリン・加糖練乳・ヨーグルトを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 5 卵に牛乳とマヨネーズを入れ、ふんわりとしたスクランブルエッグに仕上げる。
- 6 バンズにハンバーグ、スクランブルエッグ、ケチャップ、ベーコン、玉葱、トマト、レタスをのせマヨネーズソースをかける。

＊ 専用の袋に入れたら、食べやすくなります ♡