

対馬駐屯地 対馬バーガー

対馬の特産品を使った駐屯地名物料理を提供したいと思い考案しました。ハンバーグの中に、対馬のどんこしいたけやひじきを混ぜて、ボリュームミーかつヘルシーという健康志向ながらもお腹も満足できるメニューとなっています。

対馬警備隊 管理栄養士 日下部技官

材料（1人分）

バンズ	1 個
マーガリン	10 g
☆牛ひき肉	80 g
☆鶏ひき肉	20 g
☆ほしひじき	1 g
☆木綿豆腐	20 g
☆生しいたけ	5 g
☆たまねぎ	10 g
☆おから	3 g
☆鶏卵	5 g
☆食塩	0.5 g
☆黒こしょう	0.1 g
☆ナツメグ	0.1 g
☆おろし生にんにく	1 g
レタス	30 g
●マヨネーズ	30 g
●プレーンヨーグルト	5 g
●加糖練乳	2 g
トマト	35 g
トマトケチャップ	50 g



作り方

- 1 横に切ったバンズを軽く焼いてマーガリンを塗る。
- 2 ☆の材料でハンバーグを作ります。ほしひじきは水でもどし、木綿豆腐はくずして水切りしておく。生しいたけ・たまねぎは、みじん切りにし香辛料を入れよくこねて、ハンバーグの厚さは少し薄くし、バンズの大きさより大きめに丸く形成して焼く。
- 3 5 cm幅くらいに切ったレタスを3枚ほどバンズの下半分にのせて、その上に●の材料で混ぜたマヨネーズソースをたっぷり塗る。
- 4 3のバンズの上にケチャップを塗ったハンバーグをのせ、厚めに輪切りしたトマトをのせ、最後に上半分のバンズをかぶせて出来上がり。

★コツ・ポイント

マヨネーズソースに好みではちみつを入れても美味しくなります。