相浦駐屯地ご当地グルメ

「佐世保のハンバーガー」

～ご当地グルメ「佐世保バーガー」を再現！～

PRポイント

　佐世保といえばハンバーガー！
佐世保バーガーの有名店を食べ歩きし、名店の味に近いマヨネーズソースを作りました。ほんのり甘いソースのハンバーガーをご賞味ください。

栄養ポイント

　ハンバーガーはジャンクフードのイメージが強いかもしれませんが、野菜たっぷりのハンバーガーは栄養バランス抜群♪バンズを全粒粉や胚芽入りなどのブラウンバンズに変えると、更に栄養価がアップしますよ✨

材料　1人分　（自衛隊員の分量です）

・ハンバーガーバンズ	…	1個
・ハンバーガー用ハンバーグ	…	50g
・トマトケチャップ	…	10g
・玉ねぎ	…	15g
・トマト	…	30g
・マヨネーズ	…	20g
・コンデンスミルク	…	8g
・プレーンヨーグルト	…	2g
・レタス	…	20g
・ベーコン	…	1枚
・マーガリン	…	8g

佐世保のハンバーガーレシピ

作り方

①　マヨネーズ・マーガリン・コンデンスミルク・プレーンヨーグルトをよく混ぜ合わせ、マヨネーズソースをつくる。

②　ハンバーグを焼く。ベーコンを焼く。バンズも軽く焼く。

③　バンズにケチャップをぬり、ハンバーグ レタス・玉ねぎ・マヨネーズソース・トマトをはさむ。

※お好みで玉子（スクランブルエッグや目玉焼き）もプラスすると満足感倍増✨