

岩手駐屯地(ご当地グルメ)

「岩手牛チーズバーガー」

～県産短角牛を使ったチーズバーガー！～

PRポイント

大自然の中でのびのびと育った岩手県産短角牛を使用したチーズハンバーガーです。低脂肪で赤身が特に美味しく、肉厚なのが特徴。隊員に人気の一品です。

栄養ポイント

ハンバーグに使用している県産短角牛は脂肪分が少なくヘルシーで、その分、筋肉を作ったり免疫力を維持するたんぱく質が豊富。カルシウム豊富なチーズと合わせて、強靱(じん)な肉体作りにいかがですか？

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

バーガーバンズ	1個
短角牛入りハンバーグ	1個(80g)
トマトケチャップ	10g
胡麻とんかつソース	3g
スライスチーズ	1枚
レタス	20g

岩手牛チーズバーガーレシピ



作り方

- 1 千切りにしたレタスを準備する。
- 2 中火にしたフライパンでハンバーグを焼く。
- 3 バーガーバンズに、レタス、ハンバーグの順に乗せる。
- 4 トマトケチャップと胡麻とんかつソースを混ぜ合せ、ハンバーグにかけ、スライスチーズをのせて完成

🍴お好みで玉ねぎ、トマト、ピクルスなどを挟んで召し上がれ！