

松戸駐屯地ご当地グルメ

「マツモリ」

～ 緑いっぱいの松戸の森を再現 ～
PRポイント

千葉県産ピーナッツを練り込んだ人気の手づくりハンバーグです。森の恵みをイメージした、①おろしなめ茸、②和風山菜、③クリーム味の3種類のソースがあります。今回は、隊員に人気のマツモリ①おろしなめ茸ソースを紹介します。

栄養ポイント

ピーナッツには、不飽和脂肪酸が含まれており、動脈硬化等を予防する効果があります。

また牛肉は、滋養強壮、疲労回復や貧血予防を緩和させます。マツモリを食べて疲労回復、活力をUPしましょう。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

【ハンバーグ】

牛もも肉	50g	牛乳	5g
豚もも肉	50g	鶏卵	20g
豚バラ肉	50g	パン粉	4g
ピーナッツ	約3粒	塩・胡椒	適量
玉葱	小玉1個分	サラダ油	適量
ナツメグ	0.5g		

【ソース】

なめ茸茶漬	20g
大根	100g
ぼん酢	10g

【付け合わせ】

キャベツ	適量
ナポリタン	適量

マツモリレシピ



松戸

作り方

1 ハンバーグ

- ① 玉葱をみじん切りにして事前に炒めて粗熱をとっておく。
- ② 1の玉葱、牛もも肉、豚もも肉、豚バラ肉、パン粉、牛乳、鶏卵、ピーナッツ（カット済み）、ナツメグを練り込みハンバーグの種を作る。
- ③ 2で、ハンバーグを成型し楕円形にまとめ真ん中にくぼみを作る。
- ④ フライパンで両面軽く焦げ目がつくまで焼き、水50mlを加えふたをして蒸し焼きにする。この時竹串などを刺し、肉汁が透明になっていれば、ふたを外して水分を飛ばす。

2 ソース

- ⑤ 大根おろしとなめ茸茶漬をぼん酢で和える。

3 付け合わせ

- ⑥ 器にハンバーグとソースを盛り付け、繊キャベツ、ナポリタンを添える。

＊あつあつのハンバーグに森のソースをかけてお召し上がりください♡