

白老駐屯地ご当地グルメ

「白老バーガー」

～ 白老町のご当地B級グルメをヒントに作成～

若者に人気のハンバーガーを毎月変化させて提供
このほかにチーズ、照焼、月見、海老カツ、
BLTなどのバリエーションがあります

栄養ポイント

レタス、トマト、玉ねぎスライス等たっぷりで
食物繊維が豊富です

材料 1人分（自衛隊員の分量です）

【白老バーガー】

ハンバーガバンズ	1個
あらびき粒マスタード	5g
トマトケチャップ	15g
マヨネーズ	10g
バーガーパティ	1個
玉ねぎ	10g
豚ベーコン（厚切り）	25g
トマト	40g
レタス	10g

白老バーガーレシピ



作り方

- 1 バーガーパティを焼く、バンズを温める
- 2 レタスをちぎる
- 3 玉ねぎはスライス
- 4 トマトは輪切り
- 5 フライドポテトなどの付け合わせを調理する
- 6 専用のペーパーを添えて盛り付け完了 ♡