

竹松駐屯地ご当地グルメ

「佐世保バーガー風」

～ 長崎県のB級グルメ「佐世保バーガー」～
アレンジレシピ

PRポイント

長崎県佐世保地方の「ご当地グルメ」。「佐世保バーガー」は地産地消食材を使い「佐世保市内において注文してから作り始めるこだわりの手作りのハンバーガー」を総称しています。他のハンバーガーと比べ、マヨネーズソースが甘いのが特徴です。

栄養ポイント

ハンバーグとベーコンに含まれるビタミンB群により疲労回復、たっぷり野菜の食物繊維で腸内環境も整います。

材料 1人分(自衛隊員の分量です。)

【佐世保バーガー】

ハンバーガーパンズ	63g
ハンバーグ	50g
スクランブルエッグ	30g
玉葱	10g
レタス	20g
トマト	30g
豚ベーコン	20g
サラダ油	適量

【マヨネーズソース】

ケチャップ・マヨネーズ・マーガリン	
加糖練乳・ヨーグルト	適量

佐世保バーガーレシピ



作り方

- 1 野菜はよく洗い、玉葱・トマトは薄く輪切りにスライス、レタスは大きく手でちぎる。
- 2 ハンバーグと豚ベーコンは美味しく焼く。
- 3 パンズにマーガリンを塗っておく。
- 4 マヨネーズ・マーガリン・加糖練乳・ヨーグルトを混ぜ合わせ、ソースを作る。
- 5 卵に牛乳とマヨネーズを入れ、ふんわりとしたスクランブルエッグに仕上げる。
- 6 パンズにハンバーグ、スクランブルエッグ、ケチャップ、ベーコン、玉葱、トマト、レタスをのせマヨネーズソースをかける。

✳ 専用の袋に入れたら、食べやすくなります ♡