

## 湯布院駐屯地(ご当地グルメ)

### 「湯布院大砲ランチ」

～ ゆふいんをイメージした「ハンバーグ」～  
アレンジレシピ

#### PRポイント

四季折々(桜～新緑～雪)豊後富士と称される由布岳の変化を取り入れ、中央には鹿肉ウインナーを砲に、日本一椎茸は石として、湯布院らしさをランチに取り入れました。ハンバーグは隊員にも好評です。

#### 栄養ポイント

ハンバーグはたんぱく質豊富、筋力アップにつながります。

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【ハンバーグ】

牛肉挽肉	60g
豚肉挽肉	40g
玉ねぎ	30g
鶏卵	20g
パン粉	7g
サラダ油	少々
塩・胡椒・ナツメグ	適量
ウインナー	1本
チーズ	15g
生椎茸	2枚
バター・塩	少々

##### 【ソース】

サラダ油	少量
玉ねぎ	20g
しめじ	10g
エリンギ	15g
デミフレーク	3g
トマト缶	60g
ケチャップ	10g
塩・胡椒	少々

## 湯布院大砲ランチレシピ



#### 作り方

- 1 玉ねぎはサラダ油で炒め、冷ましておく。
- 2 ボールにひき肉、塩、胡椒、ナツメグを入れ、炒めた玉ねぎとパン粉を加え、よく混ぜる。
- 3 ハンバーグ形に整え、ウインナーを中央にのせる。
- 4 フライパンを十分に温め、ハンバーグの真ん中を少しくぼませて、中火で両面焼き、湯を注ぎ蒸し焼きにする。出来上がる直前にチーズをのせて焼く。
- 5 山型にした菜飯にハンバーグを盛り付け、椎茸、ソースをかけて出来上がり。