

青野原駐屯地 肉

「手作りBIGハンバーグ」

～ ご当地グルメ「兵庫県産牛」～
アレンジレシピ

PRポイント

兵庫県はブランド牛の宝庫です。特に北部の地域で飼育されている牛は但馬牛と呼ばれ、神戸ビーフの原点ともいわれています。

栄養ポイント

たんぱく質は体作り、生命の維持に欠かせない栄養素です。その中でも牛肉はアミノ酸スコアが100点のたんぱく源です。炒めた玉ねぎと調理することでよりジューシーに焼きあがります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛ひき肉	120g	もちろん兵庫県産牛肉
※時期によっては但馬牛??		
豚ひき肉	30g	
玉ねぎ	100g	
マーガリン	5g	
パン粉	15g	
牛乳 卵	各18g	
塩	1.2g	
胡椒	0.2g	
卵	50g	
サラダ油	適量	

※ソースはデミグラスや大根おろしなどお好みで♪

手作りBIGハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉ねぎはみじん切りにし、煮釜にマーガリンを溶かし、きつね色になるまで炒めバットに入れて広げ冷ましておく。
- 2 大きなボウルに牛ひき肉、牛乳に浸したパン粉、卵、塩、胡椒、ナツメグ、1の玉ねぎを入れ、よくこねる。
- 3 フライパンにサラダ油を入れ、2のハンバーグのタネを小判型に成形し、表面(両面)に焦げ目がつくまで焼く。
- 4 オープンに4のハンバーグを並べ、コンビモード140℃18～20分焼く(蒸気モードは40～50%)

♡ おいしく作るコツは丁寧につくる事! ♡

コンビモードで高温にせず、蒸気量多めでじっくり火を通す。