

福岡駐屯地 肉料理

「焼きカレーハンバーグ」

～ 北九州名物料理 ～

PRポイント

北九州の焼きカレーを、ハンバーグメニューにアレンジしました♪熱々のカレーとチーズにとろ～り温泉卵を絡めて頂きます！

ご飯のすすむ一品です！

栄養ポイント

タンパク質が豊富です

材料 1人分

ハンバーグ1個	トミグラスソース	1g
牛ももミンチ	15g	マーガリン 1g
サラダ油	3g	牛乳 5g
おろしニンニク	1g	カレールー辛口 10g
カレー粉	1g	カレールー甘口 7g
玉葱	80g	とろけるチーズ 35g
人参	20g	温泉卵 1個
チャツネ	1g	

焼きカレーハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉葱と人参はみじん切りにしておく
- 2 温めた鍋にサラダ油とマーガリンをひき、人参、玉葱、牛もも肉、を炒める。
- 3 火が通れば水と調味料を加えて煮込み、最後にカレールーを加え、とろみがつけばルーの完成。
- 4 グラタン皿にハンバーグを入れ、ルーを注ぎ、とろけるチーズをかけてオーブンで焼く。
- 5 温泉卵をのせて熱々のうちにどうぞ♪