

熊本駐屯地 肉料理

「ハンバーグのトマトソースかけ」

～ 全国収穫量No.1熊本産のトマトを使用した ～
ハンバーグレシピ

PRポイント

隊員に人気のあるハンバーグをさらにヘルシーかつボリュームアップを図るため、大豆とごぼう、人参をプラスしました。そこへ収穫量全国NO.1の熊本産トマトを使用したトマトソースをかけて提供してます。

栄養ポイント

リコピンたっぷりのトマト、リコピンは強い抗酸化力を持つといわれており、細胞の老化を防いでくれます。アンチエイジング、がん予防に！！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ハンバーグ】

牛挽肉	30g	豚挽肉	50g
粒状大豆たんぱく	20g	牛乳	4g
生姜	2g	人参	10g
玉葱	20g	ごぼう	20g
チキンコンソメ	2g		
上白糖	2g		
塩 胡椒 ナツメグ	適量		

【トマトソース】

オリーブ油	3g	トマト	75g	にんにく	1g
上白糖	2g	チキンコンソメ	1g		
パセリ	適量				

ハンバーグのトマトソースかけ



作り方

- 1 粒状大豆たんぱくを牛乳に浸しておきます。
- 2 野菜はミジン切りにし、牛挽肉、豚挽肉粒状大豆たんぱくとよく混ぜて調味料で味を調えます♪
- 3 2を丸め形よく整えしっかり中まで火を通します。
- 4 オリーブ油でにんにく(ミジン)を炒め、湯むきし、さいころ状に切ったトマトを加え調味料を入れてしっかり煮込みソースを作ります☆
- 5 こんがり焼き上がったハンバーグの上にトマトソースをかけて出来上がり☆多

＊お急ぎ時はトマトの代用にダイストマト缶を使用してみてもいかがでしょうか♡