

久留米駐屯地 肉料理

「幻のきのこハンバーグ」

～ 希少なきのこを使ったハンバーグ～

PRポイント

福岡県三潴郡大木町は西日本一の生産を誇るきのこの生産地。そこで生産されている幻のきのこ「ぬめりすぎたけ(博多すぎたけ)」を使っています。

栄養ポイント

きのこは食物繊維たっぷりて低エネルギー☆

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛もも挽肉	65g	たまねぎ	35g
豚もも挽肉	45g	サラダ油	少々
しめじ	20g	ナツメグ	少々
えのきたけ	15g	塩胡椒	少々
パン粉	7g	鶏卵	14g
牛乳	14g		

【きのこソース】

ぬめりすぎたけ15g、しめじ10g、えのきたけ10g、にんにく1/2かけ、オリーブオイル小さじ1、水大さじ1、料理酒大さじ1/2、みりん大さじ1/2、醤油大さじ1/2、食塩・黒胡椒 少々

幻のきのこハンバーグレシピ



作り方

- 1 ハンバーグのタネに混ぜるきのこはみじん切りにしておく。
- 2 たまねぎはみじん切りにし、サラダ油で炒め、冷ましておく。パン粉は牛乳に浸しておく。
- 3 牛もも挽肉、豚もも挽肉、きのこ、パン粉、たまねぎ、溶き卵、ナツメグ、塩胡椒をよく練り混ぜる。
- 4 タネを丸めて焼く。
- 5 スライスしたにんにくをオリーブオイルで炒め、香りが出たらきのこ類を炒めて調味料で調味する。

♪きのこが入るためハンバーグが崩れやすくなります。取扱いに注意しましょう♪