

玖珠駐屯地 肉料理

「九重パプリカハンバーグ」

～ 隊員さんのリクエストを実現したメニュー ～

PRポイント

玖珠駐屯地のお隣、九重町ではパプリカの栽培が盛んです。肉厚で火を通すとジューシーなパプリカと、隠し味に味噌を加えたハンバーグは相性抜群です。

栄養ポイント

パプリカに含まれるカロテンは油と一緒に摂取すると吸収率が高まり、動脈硬化の予防に役立ちます。ハンバーグにはひきわり大豆を入れてかさ増ししているののでエネルギーを抑えることができます。

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

パプリカ	100g (1/2個)
あいびき肉	70g
ひきわり大豆 (水煮)	10g
塩こしょう	少々
パン粉	10g
牛乳	小さじ1
卵	10g
たまねぎ	30g
マヨネーズ	小さじ1
味噌	小さじ1/2
とろけるチーズ	1枚
ケチャップまたは デミグラスソース	お好みで

九重パプリカハンバーグレシピ



作り方

- 1 パン粉を牛乳でふやかしておく
- 2 あいびき肉～味噌までの具をこね、ハンバーグのタネを作る
- 3 縦1/2にカットしたパプリカに1のタネを詰める
- 4 200℃のオーブンで20分程度焼く
- 5 オーブンから取り出し、チーズをのせ、お好みでケチャップまたはデミグラスソースをかけてできあがり

☆ハンバーグに味付けをしているのでソースなしでもおいしく食べられます