

## 目達原駐屯地 肉料理

### 「佐賀牛れんこんバーグ」

～ 肥沃な大地で育った最高級の牛「佐賀牛」～

#### PRポイント

佐賀の特産品である佐賀牛とれんこんを使った一品☆さりとした脂身の甘さとコクが最大の魅力である佐賀牛と、糸ひきが良く、ホクホク、モチモチとした食感が特徴の佐賀れんこんの絶品コラボメニュー！あえて食感を残したれんこんがアクセントに☆

#### 栄養ポイント

鉄分にはヘム鉄と非ヘム鉄があり、ヘム鉄のほうが身体への吸収率が6倍も高い！！牛肉に多く、ビタミンCやたんぱく質と一緒にすることでさらに吸収率UP！⇒ビタミンCが豊富なれんこんとは最高の組み合わせ★

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

##### 【佐賀牛れんこんバーグ】

絞り豆腐	50g
佐賀県産利牛挽肉	30g
豚挽肉	30g
たまねぎ(みじん切り)	50g
人参(みじん切り)	20g
サラダ油	2g
れんこん(粗みじん切り)	20g
鶏卵	15g
パン粉	8g
牛乳	10g
塩	1g
胡椒	0.3g

## 佐賀牛れんこんバーグレシピ



#### 作り方

- 1 れんこんはボイルし存在感を出すためにやや粗みじん切りにする
- 2 たまねぎ、人参はサラダ油で炒める
- 3 ボイルし湯切りした豆腐は細かく崩しておく
- 4 すべての材料を混ぜ合わせて、俵型に丸めてオープンで焼く
- 5 青しそと大根おろしをトッピングして出来上がり☆彡

＊お好みでポン酢などをかけて、召し上がれ♡