

南別府駐屯地(肉料理)

「パイナップルアーミーバーグ」

～ 大分の食料「おおいた県産牛」～
アレンジレシピ

PRポイント

県産牛を使用してハンバーグを作りました。意外に甘酸っぱいパイナップルとの組み合わせはベストマッチです。おらずに果物使用は反対派だというアナタにも、きっと気に入っていただける一品です。

栄養ポイント

牛肉のたんぱく質は人の体では作り出せないアミノ酸を含んでいます。牛肉を食べてスタミナ増強！

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

合挽肉	80g
玉葱	30g
にんにく	0.3g
パン粉	3g
牛乳	10g
卵	10g
塩	0.6g
こしょう	少々
ナツメグ	少々
焼き用 サラダ油	3g
パイナップル(缶詰)	1枚
とろけるチーズ	1枚
【ソース】	
ケチャップ	8g
ウスターソース	10g

パイナップルアーミーバーグ レシピ



作り方

- 1 ボウルに合挽肉、みじん切りにした玉葱(分量外の油で炒めてもよい)と牛乳に浸したパン粉、にんにく、卵、塩こしょう、ナツメグを入れ捏ねる。
- 2 ハンバーグを成形し、フライパンに油を熱し焼く。
- 3 焼けたハンバーグの上にパイナップルとチーズをのせ、オーブンでチーズが溶けるまで焼く。
- 4 ケチャップとウスターソースを鍋に入れ、温める。
- 5 お皿に盛り付け、ソースをかけたら出来上がり♪