

名寄駐屯地肉料理グルメ

さくほく 「朔北温玉デミバーグ」

肉も野菜も、デミソースでまとめホッと美味しい。

PRポイント

成人激励会の為に考案しました。この季節は大変寒いので、ガツンとハンバーグ、温まるたっぷりデミグラスソースのカロリーMax(笑)の献立です。なまら～あったまる～(すごく温まる～)

栄養ポイント

ハンバーグと一緒に野菜がしっかり食べられる、たっぷりデミグラスソースが魅力です。北海道のじゃがいもは何に入れても美味しいこと間違いなし!

材料 1人分 (自衛隊員の分量です)

ハンバーグ	1個	赤ワイン	5g
玉ねぎ	40g	ウスターソース	3g
しめじ	20g	バター	2g
マッシュルーム	10g	砂糖	1g
デミグラスソース	70g	じゃがいも	50g
ビーフシチューの素	8g	ブロッコリー	2房
トマトピューレ	9g	レッドピーマン	2切れ
温泉卵	1個		

「朔北温玉デミバーグレシピ」



作り方

- 1 好みの肉でハンバーグを作る。
- 2 玉ねぎ、しめじは適度な大きさに切り、ブロッコリー、レッドピーマンは下茹でて冷ます。じゃがいもは、新じゃがの場合、皮付のまま洗い、茹でてバター(分量外)を絡めておく。
- 3 鍋に玉ねぎ、しめじを炒めマッシュルームと調味料でデミグラスソースを作る。
- 4 ハンバーグの上にデミグラスソースをかけ、具材をトッピングし、最後に温泉卵を割り入れる。

❖ 寒い日には熱々デミグラスソースたっぷりが沁みます♡