

川内駐屯地(肉料理)

「黒豚ハンバーグ」

～鹿児島県産黒豚を使用～

PRポイント

若者が大好きなハンバーグ。
今回は、鹿児島県が誇る「黒豚」と「竹の子」を使って、黒豚ハンバーグを作りました。
黒豚の特性である旨味成分もたっぷり含まれており豚肉とは思えない味を堪能できます。
ソースはお好みてガーリックや醤油、デミグラスソース等をお使い下さい。

栄養ポイント

疲労回復に役立つビタミンB₁が多く含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

| | |
|------|------|
| 黒豚挽肉 | 120g |
| 卵 | 10g |
| パン粉 | 10g |
| 玉葱 | 60g |
| 人参 | 5g |
| 竹の子 | 40g |
| 塩・胡椒 | 適量 |

お好みのソースをご利用下さい。

付け合わせは季節の野菜等を使用して下さい。

黒豚ハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉葱、人参、竹の子をみじん切り、炒め粗熱を取ります。
- 2 黒豚挽肉は塩を加え粘りが出るまで混ぜ、残りの具材をすべて入れ、よく混ぜます。
- 3 成型し焼きます。その際、火の通りが悪い中央部は窪ませておきましょう。
- 4 焼きあがった黒豚ハンバーグをお皿に盛り、付け合わせの野菜やソースをかけ、お召し上がり下さい。