

## 新町駐屯地(肉)グルメ

### 「がっつりハンバーグ」

～（陸自はハンバーグでいきます。）～

#### PRポイント

お洒落じゃない。スマートでもない。これが**真に戦える陸上自衛隊の勝負飯。**

エネルギーの摂取に重点を置き、無限の動力を手に入れた陸自隊員は、疲れることを忘れ、任務にまい進します。

#### 栄養ポイント

ハンバーグ&目玉焼きにフランクフルトで**動物性タンパク質**を十分に摂取し、スパソテー&フライドポテトで**炭水化物**をゲット。

ブロッコリー、プチトマトで**ビタミン群**を補給すれば栄養を無駄なく吸収。

ご飯は食べれるだけ盛ればいい…

#### 材料 1人分

牛豚合挽肉	180g	玉葱	70g
塩・胡椒・ナツメグ・パン粉・鶏卵			適量
目玉焼き用玉子	1個	サラダ油	適量
好みのウインナー（写真はフランクフルト60g）			
ブロッコリー	50g	スパゲティー	20g
ポテトフライ	50g（揚げ油適量）		
サニーレタス、ミニトマト		お好みの量で	
デミグラスソース			適量

## (がっつりハンバーグ)レシピ

大人気!



#### 作り方

- 1 みじん切りした玉ねぎをよく炒め 各調味料と肉をよく混ぜハンバーグを作ります。
- 2 付け合わせの野菜類を水洗いしておきます。
- 3 お湯を沸かし、スパゲティーを茹で、残り時間4分くらいの時にブロッコリーも入れます。  
(スパゲティーは今回ペロンチーノ味にしました)
- 4 フライドポテトを油で揚げます。
- 5 目玉焼きを作ります。
- 6 デミグラスソースは市販のものを温めるだけでも良いと思います。
- 7 フランクフルトは茹でた後、フライパンで炒めま
- 8 最後にハンバーグを焼き、皿に盛り込んで完成!  
**カロリーマックス**なので、しっかり体を動かしてね!