

竹松駐屯地 肉料理

「竹松キャロットハンバーグ」

～ 駐屯地オリジナル「竹松キャロットハンバーグ」
～レシピ

PRポイント

大村市発祥の「黒田五寸人参」を始めとして玉葱、しめじ、豆腐など長崎県産の食材にこだわり、豚・鶏の挽肉を使用した竹松駐屯地特製オリジナルハンバーグです。

栄養ポイント

豚肉のビタミンB1で疲労回復・女性はお肌すべすべ効果、人参のビタミンAで血液さらさら、便秘解消に効果があります。

材料 1人分(自衛隊員の分量です。)

【竹松キャロットハンバーグ】

鶏挽肉	90g	豚挽肉	50g		
黒田五寸人参			50g		
玉葱	40g	しめじ	10g		
豆腐	40g	パン粉	10g		
牛乳	10g	鶏卵	15g		
食塩	0.2g	砂糖	1g	サラダ油	3g

【特製ソース】

ケチャップ	12g	ソース	5g	ぶどう酒	3g
マーガリン	2g	玉葱	20g	食塩	0.1g
コンソメスープの素	1g	デミグラスソース	6g		
洋胡椒	0.1g				

竹松キャロットハンバーグレシピ



作り方

- 1 黒田五寸人参をおろし、玉葱・しめじは小さく刻んでおく。
- 2 豆腐はそのままで刻んだ野菜と豚・鶏挽肉、パン粉、牛乳、鶏卵、食塩・砂糖を混ぜ合わせ10分程置いておく。
- 3 10分たったら適当な大きさに形成する。
- 4 ケチャップ、ソース、ぶどう酒、玉葱、マーガリン、食塩、洋胡椒、コンソメスープの素、デミグラスソースを混ぜ合わせたソースを作る。

＊ 特製ソースが隊員さんから人気です。♥