

用賀駐屯地肉料理レシピ

「E・O・H・G (江島部長おすすめハンバーググラタン)」

～幅広い世代に人気の料理がコラボ♡～

PRポイント

みんな大好きハンバーグとグラタンを合わせたボリューム満点な一品です！ホワイトソースとミートソースの2つの味がハンバーグを引き立てます(◡><◡)。♡♡

栄養ポイント

ボリューム満点なハンバーググラタンには、具沢山の野菜スープやフルーツを組み合わせることでバランスアップ！

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【ハンバーググラタン】

合いびき肉	60g
玉葱(みじん切り。炒めておく)	30g
卵・パン粉・牛乳 (混ぜてしっかりとらせる)	適量
塩胡椒	適量
ミートソース	40g
ホワイトソース (バター・小麦粉各6g、牛乳90g)	100g
コンソメ	適量
ピザチーズ	20g
ブロッコリー	20g
パン粉・ドライパセリ	適量

E・O・H・G(江島部長おすすめハン バーググラタン)レシピ



圧倒的ボリューム!!
大満足の一品!!

作り方

- 1 合いびき肉、玉葱、卵、パン粉、牛乳、塩、こしょうを入れ捏ねる。丸く成形しオーブンで焼く。
- 2 バター・小麦粉・牛乳でホワイトソースを作り、コンソメで味を調える。
- 3 耐熱皿にミートソース、ホワイトソース、ハンバーグの順に入れチーズを乗せてパン粉を振りかける。
- 4 オーブンで再度焼き上げ、最後にドライパセリを振りかける。