

福岡駐屯地(カレー特集)

「焼きカレーハンバーグ」

～ 北九州名物料理 ～

PRポイント

北九州の焼きカレーを、ハンバーグメニューにアレンジしました♪熱々のカレーとチーズにとろ～り温泉卵を絡めて頂きます！

ご飯のすすむ一品です！

栄養ポイント

タンパク質が豊富です

材料 1人分

ハンバーグ	1個	ドミグラスソース	1g
牛ももミンチ	15g	マーガリン	1g
サラダ油	3g	牛乳	5g
おろしニンニク	1g	カレー辛口	10g
カレー粉	1g	カレー甘口	7g
玉葱	80g	とろけるチーズ	35g
人参	20g	温泉卵	1個
チャツネ	1g		

焼きカレーハンバーグレシピ



作り方

- 1 玉葱と人参はみじん切りにしておく
- 2 温めた鍋にサラダ油とマーガリンをひき、人参、玉葱、牛もも肉、を炒める。
- 3 火が通れば水と調味料を加えて煮込み、最後にカレールーを加え、とろみがつけばルーの完成。
- 4 グラタン皿にハンバーグを入れ、ルーを注ぎ、とろけるチーズをかけてオーブンで焼く。
- 5 温泉卵をのせて熱々のうちにどうぞ♪