

## 勝田駐屯地 肉料理

### 「地雷ハンバーグ」

～ 航空は空上げ、海自はカレー、  
陸自はハンバーグ( ^\_^ )～

#### PRポイント

勝田は施設科の職種学校。施設科の教育訓練、地雷原処理にちなんだ料理で全国から集まる学生隊員の訓練を応援しています！

施設科カラー、えび茶色のソースをかけたハンバーグには、地雷に見立てたうずらのゆで卵とチーズをしのばせました。  
箸をマニピレーターにして地雷を探知(・・?)

#### 栄養ポイント

牛肉、豚肉、うずら卵、チーズ、に、こっそりおから。良質たんぱく質と一緒にカルシウムも摂れる一品。たくましい筋肉と骨のもと😊

#### 材料 1人分(自衛隊員の分量です)

牛豚合挽肉 100g、おから 20g、玉葱40g  
サラダ油、塩、胡椒、ナツメグ 少々  
つなぎ (卵 5g、パン粉 10g、牛乳 20g)  
具(うずら卵水煮 1個、ナチュラルチーズ 10g)  
ソース(玉葱 20g、水煮マッシュルーム 10g  
バター 3g、赤ワイン 3g、デミグラスソース 15g  
ケチャップ 10g、ウスターソース 4g、砂糖 1g)  
付け合わせ(水菜、キャベツ、サニーレタス、ミニトマト等。※葉野菜は混ぜて陸自迷彩柄に)

## 地雷ハンバーグレシピ



#### 作り方

- 1 玉葱はみじん切りにして油で炒めておく。
- 2 挽肉、おから、炒め玉葱、調味料、つなぎの材料を、しっかりこね混ぜる。
- 3 2を空気をぬいて丸め、中にうずら卵水煮、チーズを入れ小判型に形を整える。
- 4 フライパンに油をひいて、3を両面よく焼く。
- 5 ソース：バターで玉葱、マッシュルームを炒め、赤ワインを加えてひと煮立ちしたらその他の調味料、水少々を加えて煮込む。
- 6 付け合わせの野菜類は食べやすく切って混ぜ、皿の奥にこんもりと、演習場の草木をイメージして盛り、手前にハンバーグをよそい、ソースをかけて出来上がり。