

対馬駐屯地(肉料理)

「対馬バーガー」

～ 対馬の食材「ひじき、椎茸、豆腐・藻塩」を使用 ～
アレンジレシピ

PRポイント

対馬の山海の幸を盛り込んだ「対馬バーガー」を紹介します。ハンバーグの中に、椎茸・ひじきを混ぜて、ボリュームーかつヘルシーという健康志向ながらもお腹も満足できるハンバーガーです。

栄養ポイント

ひじきは、日本人に不足しがちなカルシウムが牛乳の12倍もあります。約半分が食物繊維で、おなかの調子を整えてくれます。また、脂肪を燃焼してエネルギーに変えてくれるビタミンB2も多く含まれています。

材料 1人分(自衛隊員の分量です)

【対馬バーガー】

バンズ	1個	対馬藻塩・黒胡椒	適量
牛ひき肉	80g	ナツメグ・バジル	適量
鶏ひき肉	20g	おろしにんにく	1g
生椎茸	5g	トマト	

50g

乾燥ひじき	1.5g	レタス	50g
豆腐	15g	(冷)目玉焼き	1個
玉葱	10g	トマトケチャップ	50g

【マヨネーズソース】

マヨネーズ30g・加糖練乳3g・ヨーグルト3g

対馬バーガーレシピ



作り方

- 1 干しひじきは水でもどし、細かく切り、豆腐はくずして水切しておく。玉葱、椎茸はみじん切りにします。
- 2 ひき肉に1の具材と香辛料を混ぜ入れ、よくこねて、バンズより大きめに少し薄めに形成して焼きます。
- 3 下半分のバンズにハンバーグをのせケチャップをたっぷりぬり、その上に5cm幅くらいに切ったレタスを3枚ほどのせ、マヨネーズソースをたっぷりかけ、厚めにスライスしたトマトと目玉焼きをのせ、上半分のバンズをのせて完成です。

✿ 挟む順番はお好みでどうぞ ✿