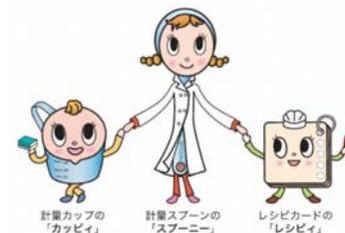


女子栄養大学 × 多賀城古代米

～多賀城市食生活改善推進員協議会 協力～

女子栄養大学
食文化栄養学科生
考案レシピ



古代米ハンバーグ



おすすめポイント

- ★手順が簡単なので子供と一緒に調理することができます！！
- ★野菜、肉、古代米すべてが一度に摂取でき、栄養バランスも良く健康にも嬉しい！

●使用器具

包丁・フライパン・ボール・フライ返し

●材料 (90g 約7コ分)

豚ひき肉	300g	卵	1個強
古代米 (ごはん)	200g (1杯)	牛乳	大3
パン粉	30g	塩、胡椒	少々
玉ねぎ	150g (1個)	酒	大3
にんじん	50g (1/3本)	牛脂	8g (キューブ1個)
コーン	大3	ソース	少々
プロセスチーズ	3個		

●作り方

- ①玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする
- ②みじん切りにした玉ねぎ、人参をフライパンで炒め、材料をさます。
- ③ボールに豚ひき肉、パン粉、古代米 (ごはん)、玉ねぎ、にんじん、コーン、チーズ、溶いた卵、牛乳、塩、胡椒、牛脂を入れ均等になるまで混ぜる。
- ④ ③で出来たタネを丸く成形する。
- ⑤フライパンで蓋をし、弱火で5分焼く。焼き色がついたら裏返し、酒を入れ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑥お皿に移しお好みでソースを加える