

ジオトレイン企画

作品レシピ

「伊豆バーガー」

考案者 佐伯心菜



使用している伊豆の食材

伊豆牛

わさび

しいたけ

【材料】

パンズ

- ・米 1合
- ・片栗粉 大さじ1
- ・ごま油 適量

トマト 1切れ
レタス 1枚

ハンバーグ

- ・しいたけ 1個
- ・人参 1/8本
- ・山芋 大さじ1/2
- ・パン粉 7g
- ・ナツメグ 適量
- ・胡椒 適量
- ・塩 適量
- ・酒 適量
- ・牛と豚の合挽肉 100g

ソース

- ・わさび 小さじ1
- ・みりん 大さじ2
- ・醤油 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1/4

【作り方】

- ① 温かい炊いた米を片栗粉と混ぜて、9cm程度のセルクルに入れてパンズをつくる
- ② フライパンにごま油をひき、①に焦げ目がつくまで焼く
- ③ しいたけ、人参を3mm程度の角切りにする
- ④ 牛挽き肉と豚挽き肉に③と山芋、パン粉、ナツメグ、胡椒、塩を混ぜる
- ⑤ れい形に形成してハンバーグにする
- ⑥ 温めたフライパンに⑤を入れ、両面に焦げ目がついたら酒を入れて5分蒸し焼きにする
- ⑦ わさび、醤油、みりん、酒、片栗粉を混ぜる
- ⑧ フライパンで⑦がとろみがつくまで煮てソースをつくる
- ⑨ トマトを輪切りにする
- ⑩ レタスもはみやす..大きめに切る
- ⑪ パンズにハンバーグ、トマト、レタスをのせる
- ⑫ ハンバーグにわさびソースをかけて完成