

# ジオトレイン企画

# 作品レシピ

「玉ねぎバーグ」

考案者 見島 姫乃



使用している伊豆の食材

玉ねぎ〔三島野菜〕

にんじん〔三島野菜〕

三島ブランド  
ひき肉〔箱根山麓豚〕

伊豆牛乳

## 【材料】 [2人分]

- ・玉ねぎ 1コ
- ・にんじん 1/2本
- ・福神漬 大2
- ・小麦粉 適量
- ・牛乳 大2
- ・しいたけ 2コ
- ・糸こんにゃく 50g
- ・ひき肉 150g
- ・塩・コショウ 少々
- ・油 適量
- ・おろししょうが
- ・大葉
- ・ポン酢

## 【作り方】

- ・玉ねぎを輪切りにする → 中央部分の外側を層ごとはずす(全4つ)
- ・使わない玉ねぎ部分と野菜、こんにゃくをみじん切りにする
- ・ひき肉、野菜、福神漬、牛乳に浸して小麦粉、塩コショウを混ぜ合わせる。
- ・玉ねぎの輪に肉ダネをつめる
- ・中火で焼く
- ・仕上げにおろししょうが、刻み大葉、ポン酢をかける