

大阪エコ農産物 と なにわ特産品 レシピ 『くまちゃんのなすバーグ』



帝塚山学院大学

食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生
作 古澤 菜緒



くまちゃんのなすバーグ

作業時間 90分

材料 (4人分)

ハンバーグ

- ・なす 1/2本 (50g)
- ・玉ねぎ 1/3個 (100g)
- ・オリーブオイル 小さじ2 (4g)
- ・豚ひき肉 300g
- ・卵 (M) 1個
- ・パン粉 30g
- ・牛乳 70ml
- ・だしの素 小さじ1 (4g)
- ・薄口醤油 小さじ1 (6g)
- ・サラダ油 小さじ2 (8g)

飾り(くまちゃんの顔のパーツ)

- ・スライスチーズ 2枚 (30g)
- ・ハム 1枚 (10g)
- ・のり 1枚 (3g)

作り方

1. ハンバーグを作る。

- ① なすは粗みじんにし、水にさらして絞る。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、オリーブオイルで炒めて粗熱をとる。
- ③ パン粉と牛乳をあわせてふやかす。
- ④ ボウルにハンバーグの材料を入れてよく混ぜる。
- ⑤ 5等分子、内1つはさらに4等分する。
* 大(顔)と小(半分に切って耳)各4つ。
- ⑥ 表面を強火でさっと焼いたら弱火にし、蓋をして両面ずつ4分焼く。

2. 盛り付ける

- ① スライスチーズで耳、鼻、白目パーツを作る。
- ② のりで黒目と鼻パーツを作る。
- ③ ハムで頬のパーツを作る。
- ④ 各パーツを組み合わせ、くまちゃんを作る。

