

大阪エコ農産物となにわ特産品レシピ 『玉豚ライスバーガー』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 林 茄 芙 美

 帝塚山学院大学

玉豚ライスバーガー

材料（4人分）

玉ネギ 1/2 玉（100g）
豚こま切れ肉 80g
焼肉のタレ 大さじ3（45g）
サラダ油 小さじ1（5g）

人参 1/3 本（50g）
レタス 1 枚（20g）

ご飯 200g
片栗粉 小さじ1（3g）

作り方（作業時間 約50分）

- ① 玉ネギは半分ずつ向きを変えて薄切りにする。
* それぞれ繊維と平行、繊維と垂直に切る。
- ② サラダ油で豚肉と玉ねぎを炒め、焼肉のタレで味付けをする。
- ③ ご飯に片栗粉を混ぜて4等分し、ラップで包み丸く平たい形に整える。
- ④ 表面がカリッとするまで両面を焼く
- ⑤ 切り込みを入れて袋状にし、一口大にちぎったレタス、②、千切り人参をはさむ。
- ⑥ ワックスペーパーで包む。
* 崩れそうな時は、ピックを指す。