

学校名	おいらせ町 立 下田中 学校	第 2 学年
氏名	市村 仁貴	
料理名	ライスバーガー	

	【材料】(4人分)		【作り方】
	食品名	分量(g)	
レ シ ピ	〔ハンバーグ〕		〔ハンバーグ〕 ① 玉ねぎはみじん切りにし、炒める。 ② 長いもは5mm角に切る。 ③ パン粉は牛乳に浸しておく。 ④ ③のポウルにひき肉、①、②、にんにく、塩、こしょうを入れ、よく混ぜ合わせる。 ⑤ 4等分に分け、丸く平らにして焼く。 〔ライスパン〕 ① 米飯に片栗粉、塩を加え混ぜ、8等分に分け、丸く平らにしゴマ油で焼く。 〔ソース〕 ① 玉ねぎは粗みじん切り、炒める。 ② りんごはすりおろす。 ③ ①の炒めている鍋に②、調味料を入れ、火が通ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。 〔具材〕 ① ごぼうをピーラーで薄くスライスして、水にさらした後、水気を拭取り油で揚げる。(フライドごぼう) ② レタスはよく洗い、水気を切っておく。 ③ 薄焼き玉子を作る。 ★下からライスパン、レタス、ハンバーグ、ソース、丸く切った薄焼き玉子、フライドごぼう、ライスパンの順番で重ねる。
	鶏ひき肉	350	
	長いも	100	
	玉ねぎ	100	
	おろしにんにく	5	
	卵	50	
	〔パン粉〕	20	
	〔牛乳〕	40	
	塩、こしょう	0.7/少々	
	〔ライスパン〕		
米飯	800		
片栗粉	13.5		
塩	2.5		
ゴマ油	15		
〔ソース〕			
りんご	125		
玉ねぎ	100		
酒	50		
めんつゆ	20		
砂糖	5		
水、片栗粉	15/8		
〔具材〕			
〔ごぼう〕	80		
〔揚げ油〕	8		
レタス	40		
〔卵〕	50		
〔サラダ油〕	3		

【写真】



【ひとことメモ】

- ❖ライスパンを焼くのに、オリーブ油やサラダ油を使うと、香りが違って楽しめます。
- ❖ライスパンに焼き目が付くまで、フライパンを動かさずに中火～強火で焼くとよいですよ。

※この用紙に記入された個人情報は、この企画以外の目的には使用いたしません。

◎このレシピ及び写真は、応募用紙を基に再現したものです。