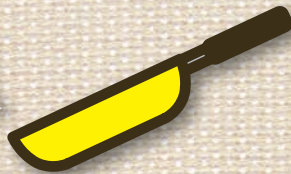


ほっぺたおちる♪

瀬戸豚ライスバーガー



作り方



* 照り焼きソース *

照り焼きソースの材料を鍋に入れて、焦げないようにかき混ぜます。



* ハンバーグを焼く *

ハンバーグの材料をボールに入れて、肉に粘り気が出るまで、よく混ぜます。
※この時に「おいしくなあれ～」と言いながら混ぜるのが大切です！

* 材料 (4人分) *

【ハンバーグ】

瀬戸豚ミンチ…250g

たまねぎ…40g

おから…30g

パン粉…15g

牛乳…30g

ケチャップ…20g

卵…1個

塩…少々

こしょう…少々

酒…少々

【ごはん】

ごはん…640g

片栗粉…大さじ2

しょうゆ…適量

【トッピング】

卵…4個

大葉…4枚

たまねぎスライス…4枚

サラダ油…適量

【照り焼きソース】

しょうゆ…50cc

酒…25cc

みりん…25cc

砂糖…大さじ1



ハンバーグを焼く

ハンバーグを約80gに分け、サラダ油をひいたフライパンで焼き、焦げ目がついてきたらふたをして蒸し焼きにします。(中火)
中まで火が通ったら、あらかじめ作っておいた、てりやきソースをからませます。



ごはんを焼く

ごはんと片栗粉をボールに入れてよくかき混ぜ、約80gのごはんを丸型へうすく入れて両面を焼き、焼き色がついたら上面にしょうゆをぬります。
※ごはんをしっかり固めて丸型へ入れると崩れにくくなります。



目玉焼きをつくる

あらかじめ熱したフライパンにうすく油をひき、丸型へ入れて焼きます。
ふたをして、黄身が固まったらできあがりです。



具材をかさねる

ハンバーグとごはんが焼き上がったら、具材を下から順番にのせる。

- ①しょうゆをぬっていないごはん
- ②スライスたまねぎ
- ③大葉
- ④ハンバーグ
- ⑤目玉焼き
- ⑥しょうゆがぬってあるごはん

