

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』



食物栄養学科
健康実践栄養士課程
1回生

作 古澤 菜緒

 帝塚山学院大学



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等分し、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。

