

# 大阪エコ農産物レシピ 『ねぎバーグ』



食物栄養学科  
健康実践栄養士課程  
1回生

作 岡田 理央

 帝塚山学院大学



## ねぎバーグ



### 材料（4人分（1人2個））

#### ねぎバーグ

- 豚ひき肉 320g
- 青ネギ 100g（5本）
- パン粉 25g
- 塩 ひとつまみ（0.5g）
- こしょう 少々

#### ポン酢ソース

- 青ネギ 40g（2本）
- 水菜（白い部分） 1株（35g）
- プチトマト 4個
- ポン酢 20g
- はちみつ 大さじ1（12g）
- 水 大さじ1（15g）

#### タルタルソース

- 青ネギ 40g（2本）
- マヨネーズ 大さじ2（20g）
- ゆで卵(M) 2個
- 塩 ひとつまみ（0.5g）

#### 飾りつけ

- 水菜（青い部分） 1株（15g）
- おかずカップ 8個

### 作り方（作業時間 約30分）

- 青ネギと水菜は水洗いしてキッチンペーパーで水気をふき取る。
- 青ネギと水菜の白い部分は小口切り、水菜の青い部分は4等分にして、プチトマトは12等分にする。
- 水を張った鍋に卵を入れる。沸騰して10分経ったら鍋から上げ、殻をむいてみじん切りにする。
- ねぎバーグの具材をすべてボールに入れてよくこね、ひとまとまりになったら8等分して丸く成形する。
- 熱したフライパンに入れ、中火で蓋をして中まで火を通す。
- 焦げ目がついたらひっくり返してもう片面も焼く。
- ポン酢ソース、タルタルソースの材料をそれぞれすべて混ぜ合わせる。
- お弁当カップに水菜の青い部分を敷き、その上にねぎバーグをのせる。
- ポン酢ソース、タルタルソースをそれぞれ上にかけてお皿に盛り付ける。