

～親子で作ってみよう～

ライスバーガー



ライスバーガー

■材料 2 人分 (4 つ分)

ご飯	400 g	* きんぴらごぼう	ごぼう	90 g						
	白ごま				大 1	人参	30 g			
	水溶き片栗粉				片栗粉：大 1 + 水：大 1			サラダ油	小 1	
	醤油				適量					水
* 焼肉	豚薄切り肉	80～100 g	砂糖	小 1						
					玉ねぎ	25 g	醤油			
					サラダ油	小 2		みりん	小 2	
塩・胡椒	少々	酒	小 1							
				焼肉のたれ	大 1	* サニーレタス等	適量			
										* マヨネーズ

■作り方

- ① ご飯に白ごまと水溶き片栗粉を加えて混ぜる。(少し温かいご飯が扱いやすい)
- ② ①を(1つ約50g)ラップで包み、平な丸い形を8つ作る。
- ③ ②をオーブンシートにのせ、醤油を軽く塗り、240℃のオーブンで約7分焼成する。
もしくは、魚焼きグリルのプレートにのせ、醤油を塗り、上下強火で約5分焼成する。(プレートがない時は、網の上にアルミホイルを敷いて薄く油を塗る)
- ④ 玉ねぎは薄く切り、肉と炒めて、たれをからめて焼肉を作る。
- ⑤ ごぼう、人参は細めのせん切りにして、水にさらす。
- ⑥ ⑤の水を切り、油で炒めて水と調味料を加え、フタをして柔らかくなるまで煮る。
- ⑦ ③のご飯に焼肉、きんぴらごぼう、サニーレタスなどをはさみ、2種類のバーガーを作る。(お好みでマヨネーズを絞り入れても良い)

※このレシピは著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。