

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 4

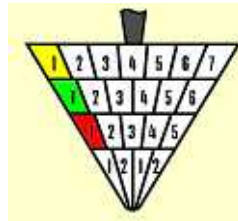
1人分の栄養価

食事バランスガイド

意外と合う
そばろスパイシーバーガー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：弘前市 在住



主食 1つ
副菜 1つ
主菜 1つ

エネルギー 379kcal
タンパク質 17.7g
脂質 12.9g
塩分 1.5g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料(2人分)

印は青森県産品が活用できます

鶏ひき肉... 80g
たまねぎ... 1/4個
にんにく... 1かけら
トマト... 1/2個(小さめ)
レタス... 1枚
油... 小さじ1
カレー粉... 適量
ロールパン... 4個(パンはお好みで)

砂糖... 小さじ1
しょうゆ... 小さじ1
酒... 小さじ1



レシピ提供者から...
ひとこと

冷めてもおいしい一品。
そばろはご飯にかけても
おいしいですよ!!



作り方

鶏ひき肉に砂糖、しょうゆ、酒を混ぜる。
玉ねぎはみじん切り。
にんにくはみじん切り。
トマトは輪切りに。(厚さは薄目に)
レタスはパンにはさめるくらいにちぎる。
油をしいて鶏ひき肉、玉ねぎ、にんにくを炒める。
炒めたらカレー粉をまぶし、汁気がなくなるまでさらに炒める。
具がはさめるようロールパンを切る。
レタス、トマト、そばろをパンにはさめば完成!

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。