

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 62

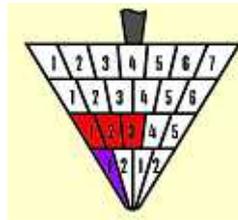
シャモロック
せんべいバーガー

(調理時間 約30分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜3つ

牛乳1つ

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 433kcal |
| タンパク質 | 30.1g |
| 脂質 | 25.9g |
| 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

| | |
|----------------|------|
| シャモロック(ひき肉)... | 160g |
| 南部せんべい(ごま)... | 4枚 |
| スライスチーズ... | 2枚 |
| 卵(シャモロック)... | 1個 |
| 豆腐... | 1/4丁 |
| 大葉... | 2枚 |
| 塩... | 少々 |
| コショウ... | 少々 |



作り方

ひき肉と豆腐と卵をまぜ、ハンバーグの種を作る。

塩、コショウで味を調える。

フライパンで両面を焼く。

南部せんべいに のハンバーグとチーズと大葉をはさみ、ラップして電子レンジで60秒。

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。