

もりおか短角牛ハンバーグレシピ

菜園調理師専門学校作成

料理名		アロニアカレーバーグ			使用県産食材	アロニア
材料名(4人分)	数量(g・cc)	単 価	備 考	調理手順, 調理の要点, 盛り付け方		
《ハンバーグ生地》				《ハンバーグ生地》		
もりおか短角牛ひき肉(中挽)	400g	560円		① たまねぎは少し荒目のみじん切りにします。		
塩	3g	0.3円		② 【A】をしっかりと混ぜ合わせます。		
たまねぎ	200g	60円	正味	③ 牛ひき肉に塩を加え, 全体がなじむまでしっかりと混ぜ合わせます。		
牛乳	30cc	6円		④ ③の牛ひき肉に①と②を加え, しっかりと混ぜ合わせます。		
乾燥パン粉	20g	8円		⑤ ④を170gずつ4個に分け, 小判形に成形します。		
卵 L	1個	20円		⑥ フライパンにサラダ油(分量外)を敷き, 両面にきれいな焼き色がつくまで焼きます。		
ケチャップ	15g	6円				
ナツメグ	0.3g	1.5円		《カレー》		
こしょう	0.1g	/		① たまねぎ, にんにく, 根しょうがをミキサーにかけ, ピューレ状にします。		
《カレー》				② フライパンにサラダ油(40cc)と①を加え, アメ色になるまで弱火でしっかりと炒めます。		
たまねぎ	400g	120円	正味	③ 別のフライパンにサラダ油(20cc)とカレーパウダーを加え, 香りが出るまで炒めます。		
にんにく	40g	80円	正味	④ しっかりと炒めた②を加えます。		
根しょうが	40g	40円	正味	⑤ 【B】を加え, 弱火で30分間煮ます。		
サラダ油	60cc	10円		⑥ ガラムマサラとアロニアの粉を加え, 味を調えます。		
カレーパウダー	10g	40円		⑦ 焼き色を付けたハンバーグを加え, 一度沸騰させます。		
水	500cc	/		⑧ 鍋に蓋をし, 160℃のオーブンで1時間加熱します。		
ローリエの葉	2枚	3.3円				
アロニアの粒	12g	48円	20粒			
鰹節粉	4g	12円				
塩	12g	1.2円				
上白糖	20g	4円				
ガラムマサラ	8g	34円				
アロニアの粉	15g	105円				
単価の合計(4人分)		1,159円				
単価の合計(1人分)		290円				



このレシピの著作権は、盛岡市に帰属します。