

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		アロニアチーズハンバーグ		使用県産食材	アロニア(ジャム)		
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			
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。 ② 【A】をしっかりと混ぜ合わせます。 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。 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。 ⑤ ④を85gずつ8個に分けます。 ⑥ スライスチーズ1枚で小さじ1強のアロニアジャムを包みます。(8個) ⑦ それぞれ⑤の生地で⑥を包み、俵型に成形します。 ⑧ フライパンにサラダ油(分量外)を敷き、表面にきれいな焼き色がつくまで焼きます。 ⑨ 160℃のオーブンで火を通します。 ※中心にチーズとジャムが入っていますので、火通りを確認するときに、串等を刺さないように注意してください。			
塩	3g	0.3円					
たまねぎ	200g	60円	正味				
牛乳	30cc	6円					
乾燥パン粉	20g	8円					
卵 L	1個	20円					
ケチャップ	15g	6円					
ナツメグ	0.3g	1.5円					
こしょう	0.1g	/					
アロニアジャム	60g	297円	市販品				
スライスチーズ(チェダー)	8枚	160円					
単価の合計(4人分)						1,119円	
単価の合計(1人分)						280円	



このレシピの著作権は、盛岡市に帰属します。