

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		じゃじゃみそハンバーグ		使用県産食材	もりおか短角牛 県産豚干しいたけ りんご 赤味噌 もめん豆腐		
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			
《じゃじゃみそ》				《じゃじゃみそ》			
たまねぎ(すりおろし)	60g	13円		① すりおろしたたまねぎと水で戻した干しいたけをみじん切りにします。			
干しいたけ(みじん切り)	2枚	50円		にんにくとしょうがのすりおろしをサラダ油で炒め、先ほどみじん切りしたものを加え、炒めます。			
【A】				② 【A】の材料を入れて、とろみがつくまで煮詰めて、じゃじゃみそを作ります。			
だし汁	100cc	20円		《じゃじゃみそハンバーグ》 ③ たまねぎをみじん切りにして、サラダ油で炒めて、冷まします。 ④ 【B】の材料を混ぜ合わせます。 ⑤ ボールに牛ひき肉、豚ひき肉、③のたまねぎ、④の材料、【B】の材料を合わせて、練り合わせます。 ⑥ ⑤を130gごとに成形し、両面に焦げ目がつくくらいまで焼き、その後200℃のオーブンで約10分間焼きます。 ⑦ 残りのじゃじゃみそをハンバーグのソースとします。 じゃじゃ麺に載せて食べてもおいしいです。			
酒	10cc	3円					
にんにく(すりおろし)	4g	5円					
しょうが(すりおろし)	4g	6円					
県産赤味噌	50g	28円					
りんご(すりおろし)	50g	25円					
砂糖	3g	3円					
黒すりごま	10g	7円					
《ハンバーグ生地》							
もりおか短角牛ひき肉	240g	336円					
県産豚ひき肉	80g	72円					
たまねぎ(みじん切り)	145g	30円					
【B】							
パン粉	10g	5円					
スキムミルク	小2	10円					
もめん豆腐	50g	8円					
卵	1個	14円					
【C】							
行者にんにく(みじん切り)	15g	50円					
じゃじゃみそ	50g						
紅しょうが(みじん切り)	15g	8円					
塩	少々						
ごま	少々						
単価の合計(4人分)	693円						
単価の合計(1人分)	173円						



このレシピの著作権は、盛岡市に帰属します。