

テンションあがるで賞



安部 亜莉沙さん

●作品名

☆ V R B ☆

(Vegetable, Rice, Burger)

材料費	約 800 円(2人前)
-----	--------------

調理時間	約 20 分(2人前)
------	-------------

使用した食材と分量 (県産野菜には○)	2 人分
------------------------	------

食材	分量
ニンジン	35 g
ピーマン	25 g
たまねぎ	70 g
しいたけ	1個
卵 A	1/2個
牛乳 A	少々
塩・コショウ A	少々
肉(鶏ひき肉)	75 g
ごはん	茶碗2杯分
片栗粉 B	大さじ1/2弱
しょうゆ B	大さじ1/2
みりん B	大さじ1/2
ごま B	適量
油	適量
マヨネーズ C	適量
ケチャップ C	適量
レタス	4枚(各2枚)
トマト	スライス2枚 (各1枚)

●出来上がりの写真



●作り方

- ① ニンジン、ピーマン、しいたけを細かく切る。たまねぎを荒みじんにしてレンジで蒸す。
- ② ①の野菜をフードプロセッサーに入れ、肉、Aも入れて混ぜる。
- ③ ごはんにBを入れて混ぜ、4等分してラップの上に乗せて丸く形を整えて、フライパンに油をひいて両面を焼く。
- ④ ②を4等分して丸く形を整え、油をひいたフライパンで両面を焼いていく→(パテ)
- ⑤ ③のごはんのう上にレタス、④のパテ、C、レタス、④のパテ、C、トマトスライスを乗せて、③のごはんではさむ。
- ⑥ 完成

野菜量(1人分)
約100g