

## 料理名

# ぷちぷちパンズの肉肉バーガー



## 料理のPR（200字以内）

パンズにもち麦を使うことで満腹感をより感じることができます。ローストビーフは薄く切り、沢山重ねて盛っているのでボリュームでありながら噛みちぎりやすいです。ソースのにんにくの香りとパンズに塗った醤油の香ばしさが食欲をそそります。また、水菜を載せることでがっつりなバーガーですがさっぱりさが少し加わり、食べやすくなっています。もち麦の食感と肉々しさが楽しめる料理です。

## 調理時間・材料費（4人前）

65分

160円（ローストビーフ代除く）

## 材料（4人分目安）

もち麦ごはん（北播磨産）	640 g	
しょうゆ	適量	
ローストビーフ	200 g	
水菜	4 g	
レタス（北播磨産）	40 g	
【ソース】		
たまねぎ（北播磨産）	} 65 g	
にんにく（北播磨産）		12 g
しょうが（北播磨産）		4 g

しょうゆ	} ★	大さじ2と2/3
みりん		大さじ2
酒		大さじ2
サラダ油		大さじ1と1/3

## 作り方

### 【ソース】

- ①玉ねぎとにんにくをみじん切りにする。
- ②しょうがをすりおろし、★の調味料と合わす。
- ③フライパンにサラダ油を入れ熱し、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。
- ④③ににんにくを加えて炒め、香りがたってきたら②を加え、1～2分加熱する。

### 【バーガー】

- (1)もち麦ごはんの粒をつぶすようにしながら直径8 cmほどの円形に形を整える（1枚80 g）
- (2)フライパンで(1)を焼く。両面を軽く焼き、両面にしょうゆをハケで塗り、こんがりするまで再び両面焼く。
- (3)焼きあがった(2)もパンズの上にレタスをのせ、ローストビーフをうすく切って、ソースに絡めてのせる。その上に水菜をのせてもう一枚パンズで挟んで完成。