



料理の写真またはイラスト



材料と分量

- (バンズ) (3つ分)
- 強力粉 130g
  - 砂糖 10g
  - バター 8g
  - 塩 3g
  - イースト 3g
  - 牛乳 40
  - かぼちゃ 50g
  - さつま芋 20g

- (パティ)
- 山芋 15
  - 卵 25
  - 大葉 1枚
  - 鯛 40g
  - とろけるチーズ 20
  - 小麦粉 15g
  - レタス 1枚

- (つけ合わせ)
- ブロッコリー
  - 型ぬき人参

- (タレ)
- 玉ねぎ 50g
  - 濃口しょうゆ 大さじ1
  - 砂糖 大さじ1
  - みりん 大さじ1
  - マヨネーズ 大さじ2

つくりかた

- (バンズ)
- ボールに強力粉、塩、砂糖、イーストを入れ、ぬるめの牛乳を加えて混ぜる。こねたらラップをして40分1次発酵。
  - バターと蒸したかぼちゃとさつま芋を混ぜて切り分け丸める。180℃のオーブンで20分焼く。

- (パティ)
- すりおろした山芋、卵、大葉→あらみじん切り、鯛→1cm角の角切り、とろけるチーズ、小麦粉を混ぜて油をしいたフライパンで焼く。

- (タレ)
- 玉ねぎ→すりおろす
  - 鍋にすりおろした玉ねぎを入れ炒める。5分程炒めたら濃口しょうゆ、砂糖、みりんを入れ煮つめる。最後マヨネーズを混ぜバンズにぬる。

レタス、パティをはさんで出来上がり。

◎ 作品のコメント、PR、コンテストへの要望提案等

以前、安西さんの離乳食教室に参加した事があり、子供に手作りのご飯、おやつを食べさせる事が楽しくなりました。今回、作ったハンバーガーは、じのもんを使い大人だけでなく子供にも食べてほしいと思い、小さい子供も食べられる食材、そして魚を使い作りました!!バンズにも野菜を糸切りみソースも玉ねぎをすりおろし甘みをだした一品です。

・応募されたレシピの著作権は当協議会に帰属するものとします。  
 ・広告やホームページに使用することがあります。