

メニュー名

三原産のニラたっぷり！ とりつくねバーガー

料理のおすすめポイントやコツ
(150字以内)

沼田東産のニラをたっぷり使ったとりつくねバーガーです。パンはオギロパンを使っています。とりミンチは神明鶏を使うとよりいっそうおいしいです。沼田東産のニラはやわらかく甘みがあるのが特徴なので、とりつくねとの相性がバツキリです。沼田東産のニラ、オギロパン、三原の神明鶏がより知られることを願っています。



使用材料と必要な分量
(一人前)

とりミンチ ... 50g
ニラ ... 1/4束
玉ねぎ ... 1/8コ
卵 ... 1/4コ

A
小麦粉 ... 大さじ 1/2
ごま油 ... 小さじ 1/2
めんつゆ (3倍希釈) ... 大さじ 1/2
しょうがのすりおろし ... 少々
黒醤油 ... 大さじ 1/2

↓ (てりやきソース) ↓
みりん ... 大さじ 1
しょう油 ... 大さじ 1/2
さとう ... 小さじ 1/2
片くり粉 ... 小さじ 1/2
水 ... 小さじ 1/2

パン(オギロパン^{テリ}に使用) 1コ サニーレタス ... 1/2枚
サラダ油 ... 大さじ 1 マヨネーズ ... 適量

調理方法と調理時間

- ① ニラと玉ねぎはみじん切りにする。
- ② ボウルに とりミンチと卵を入れて Aを入れてよく混ぜて、パティ形にする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②をやく。
- ④ 両面焼けたらお皿にとっておく。

↓ (てりやきソース) ↓

- ① 小鍋にみりんを入れて火にかけてアルコールをとばす。
- ② 火にかけたままの①にしょう油、さとうを入れて混ぜる。
- ③ 水と片くり粉を混ぜ、水とき片くり粉を作っておく。
- ④ ①を弱火にして③の水とき片くり粉を入れてとろみをつけて完成。

↓ (つけ) ↓

- ① パンを半分に切って、切った面にバターをぬる。パンの上につくねをのせる。
- ② つくねの上にてりやきソースをたっぷりぬって、マヨネーズを適量のせる。
- ③ ちぎったサニーレタスをのせてパンをのせて完成!!!