

手作りライスバーガー



<栄養価 (1 個分)>
エネルギー 715kcal
たんぱく質 16.5g
カリウム 395mg
リン 207mg
食塩相当量 1.4g

<Point>

ファーストフードや加工品は、吸収率の高い**無機リン**を含む添加物が使われることが多いためリンの値に影響します。既製品は注意しましょう。

材料 (2 人分)

白飯 (冷や飯でも OK) …400g
ごま油…8g (小さじ 2)
豚ばら肉…140g
にんにく…4g (約 1 片)
ピーマン…16g
にんじん…16g
玉ねぎ…100g (約 1/2 個)
小麦粉…6g (小さじ 2)
<A>
・濃口醤油…18g (大さじ 1)
・酒…15g (大さじ 1)
・みりん…18g (大さじ 1)

作り方

1. 白飯バンズを作る
(1) 白飯をバンズ型に成型する。底が丸い深皿等にラップを敷き、白飯を入れてラップを閉じ、上から押し付けると成形できます。崩れやすい場合は、白飯に小麦粉 (分量外) と水を少量混ぜ、白飯を潰してから成形しても構いません。
(2) フライパンにごま油を熱し、(1)の白飯を入れて両面をこんがり焼き、取り出す。
2. 中身のしょうが焼きを作る
(1) ピーマン、にんじん、たまねぎ、にんにくを細切りにする (幅はお好みで)。豚ばら肉は一口大に切る。
(2) フライパンを熱し、豚ばら肉とにんにくを中火で炒める。さらに野菜を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を入れて混ぜ、調味料 A で味付けする。
3. 4 の具材を 2 の白飯バンズで挟む形にして出来上がり。