

ミルクキューブバーガー



材料・分量(4人分)

A

- ・(大豆粉)パンケーキミックス・・・200g
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・200ml
- ・卵・・・・・・・・・・・・2個
- ・チアシード・・・・・・・・20g
- ・酒かす・・・・・・・・・・・・5ml
- ・牛ひき肉・・・・・・・・300g
- ・玉ねぎ・・・・・・・・1/8個
- ・砕いた麩・・・・・・・・大さじ3
- ・卵・・・・・・・・・・・・1個
- ・塩コショウ・・・・・・・・適量
- ・バター・・・・・・・・・・・・40g
- ・みそ・・・・・・・・・・・・大さじ1
- ・生クリーム・・・・・・・・100ml
- ・トマト・・・・・・・・・・・・1個
- ・レタス・・・・・・・・・・・・4枚
- ・スライスチーズ・・・・4枚
- ・いんげん・・・・・・・・3本
- ・缶詰豆・・・・・・・・・・・・1缶
- ・もち米チーズ・・・・4枚
- ・パプリカ・・・・・・・・・・・・1個
- ・ナツメグ・・・・・・・・適量
- ・マヨネーズ・・・・・・・・6g



作り方



- ① <バンズ>パンケーキミックスにAを入れよく混ぜる。
- ② ①を型に入れ、オーブントースターで5分程度焼き、中まで火が通ったら、型から外し、冷ましておく。同じ工程を4回行う。
- ③ <ソース>みそ、生クリームをよく混ぜ、中火で煮詰める。
- ④ <ハンバーグ>みじん切りの玉ねぎをバターで炒める。
- ⑤ 砕いた麩を牛乳に浸す。
- ⑥ 牛ひき肉、卵、⑤、塩コショウ、ナツメグ、マヨネーズを入れ、粘り気が出るまで捏ねる。④を入れ、さらに捏ねる。
- ⑦ ⑥を型に入れ、オーブントースターで5分程度焼き、中まで火が通ったら型から外し、半分に切る。同じ工程を2回行う。
- ⑧ ②に⑦、トマト、レタス、スライスチーズ、③をはさめ、器に盛り付ければ完成。

ポイント

- ・バンズにチアシードと大豆粉を使うことでヘルシーになり、チアシードのつぶつぶとした食感も面白いです。
- ・バンズやハンバーグを焼く際、オーブントースターを使用することで時短になり手軽に作ることができます。