焼肉バーガー

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジンゾウ先生のでんぷんパンケーキの粉	100	386	0.1	17	69	0.5
水（湯）	50	–	–	–	–	–
サラダ油	10	92	0	Tr	Tr	0
レタス	15	2	0.09	30	3	0
マヨネーズ	5	35	0.1	1	2	0.1
豚ロース	30	79	5.8	93	54	0
玉ねぎ	20	7	0.2	30	7	0
砂糖	3	12	(0)	Tr	Tr	0
みりん	3	7	Tr	Tr	Tr	0
酒	3	3	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
合計		626	6.38	172	136	0.78

【　作り方　】

①　ボールに粉と水（湯）、油を入れてよく混ぜる。

②　フライパンを熱して生地を2枚に分けて焼く。

③　フライパンに油を熱し、豚肉と玉ねぎを炒めて調味料で味付けする。

④　①のパンでレタス、③、マヨネーズを挟む。

有限会社オトコーポレーション
☎ 0465-46-1210
〒250-0874 神奈川県小田原市鴨宮223-16

(オトクッキング倶楽部20180501)