

台湾バーガー

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 のでんぷんホットケ-キックス	100	382	0	3	28	0.6
プレーンヨーグルト	30	19	1.1	51	30	0
水	5	46	0	0	0	0
サラダ油	25	190	0.1	6	5	0
牛肩肉	30	86	5.3	84	45	0
たまねぎ	20	7	0.2	30	7	0
きゅうり	30	4	0.3	60	11	0
レタス	12	1	0.1	24	3	0
焼き肉のたれ	6	10	0.3	13	5	0.5
胡麻油	3	28	0	0	0	0
合計		583	7.2	265	128	1.2

【 作り方 】

の材料をボールに入れてよく混ぜる。

クッキングシートに生地を三等分して楕円状に伸ばしそのまま休ませる。

フライパンにごま油をひき食べやすく切った牛肉と玉ねぎを炒めて焼き肉のたれで味付けする。

蒸し器に生地をクッキングシートごと並べて強火で5分蒸す□



□

蒸しあがった生地に切り込みを入れてレタスときゅうり、 を挟む。

《ワンポイントアドバイス》

中の具は家にあるものや好きなものにアレンジしましょう。

焼き肉のたれはメーカーにより栄養成分値が異なりますのでラベルで確認してください。



「OTOクッキング倶楽部レシピ202212」

