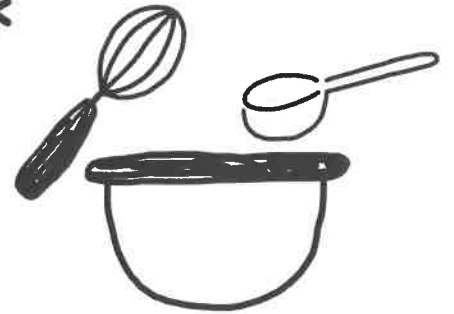


おこのみバーグ

ざいりょう(ひとりぶん)

- ・ 合いびき肉…50g
- ・ たまご…8g
- ・ キャベツ…30g
- ・ 塩…0.1g
- ・ 牛乳…10g
- ・ サラダ油…1g
- ・ 濃厚ソース…2g
- ・ マヨネーズ…2g
- ・ 青のり…0.1g



つくりかた

- ① キャベツをみじん切りにし、塩をして茹でます。
- ② 合いびき肉、たまご、茹でたキャベツ、牛乳を混ぜ、丸めます。
- ③ フライパンを熱し、サラダ油をいれ②を焼きます。
- ④ 火をとめて、お好み焼きバーグをさらに盛り付け、濃厚ソース、マヨネーズ、青のりで飾りつけできあがりです。