



きんぴらバーガー

[ゴボウ・ニンジン]

ゴボウの食物繊維は便秘の予防・改善に働き、吹き出物など肌荒れの解消にもつながる。また、ニンジンには「美肌ビタミン」といわれるβ-カロテンがあり、肌の潤いを保つ作用がある。

全粒粉バンズ

強力粉	230g	全粒粉	70g
砂糖	30g	塩	5g
★無塩バター	15g	ドライイースト	4g
卵	1個		
牛乳	卵と合わせて200ml		
★白ゴマ	適量	★卵黄+水	少量

- ★以外の材料を混ぜ合わせる。まとまったらバターを加え、しっかり捏ねる。その後生地を一次発酵させる。
- ガス抜きをし、8等分して丸める。
- ラップをして15分ほど休ませたら、二次発酵させる。
- 水で溶いた卵を刷毛で塗り、白ゴマをのせて180度に予熱したオーブンで15分ほど焼く。

【材料】

(A)ゴボウ・ニンジン	各1/2本	オリーブオイル	適量
しょうゆ	大さじ4	白ワイン	大さじ2
砂糖	大さじ2 1/2	バルサミコ酢	大さじ1
白ゴマ	適量		
(B)牛ひき肉500g	味噌 大さじ3	塩・こしょう	少々
小麦粉 適量	サラダ油 適量		
(C)タマネギ 1/3個		マヨネーズ	大さじ6

【作り方】

- きんぴらを作る(A)。ゴボウ・ニンジンは千切りにし、オリーブオイルで炒める。調味料を加えて煮詰め、最後に白ゴマをふる。
- パテを作る(B)。牛ひき肉に塩・こしょう、味噌を加えて捏ねる。4等分して丸く平らに成形し、小麦粉をまぶしてフライパンでソテーする。
- ソースを作る(C)。みじん切りにしたタマネギとマヨネーズを合わせる。
- 仕上げる。バンズを半分に切りバターを塗る。パテときんぴらをはさみ、ソースをかける。