

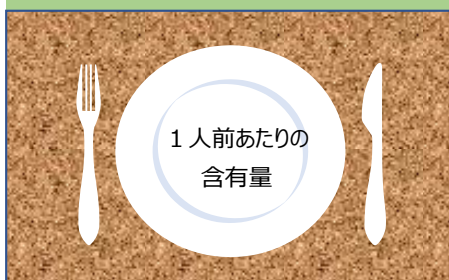


## 蓮根いりチーズバーガー

2023/1/28

材料	3	人前	調味料	
牛肉切り落とし	200	g	塩こしょう	適宜
れんこん	3	cm	こめ油	大さじ 1
バンズ	3	個	マヨネーズ	大さじ 3
レタス	3	枚	酢	大さじ 0.5
刻みピクルス	2	本	マスタード	大さじ 2
			ケチャップ	小さじ 2

## 栄養成分表



623	Kcal エネルギー
71.1	ミリグラム コレステロール
33.4	グラム 炭水化物
1.8	グラム 食塩相当量

## 作り方

- ① 牛肉は細かく切って塩こしょうをして、手で丁寧にこねる
- ② れんこんは8mm角切りにして水にさらして水気をふく
- ③ 形を作ってパットにならべる
- ④ 刻んだピクルスと調味料をあわせてソースを作る
- ⑤ パテをフライパンで焦がさないように焼き、暑いうちにスライスチーズをのせる
- ⑥ バンズの下の部分にソースを塗る
- ⑦ バンズにレタスとパテをおきソースをかける
- ⑧ バンズの上の部分のをせてワックスペーパーでつつむ