

おうちでつくろう！ライスバーガー

*材料（2人分）

- ごはん 300g
- 片栗粉 大さじ1
- サラダ油 大さじ1
- トマト（5mmの輪切り）20g
- スライスチーズ 1枚
- レタス 4g

【オーロラソース】

- マヨネーズ 小さじ2（8g）
- ケチャップ 小さじ2（8g）

【パテ】

- とりひき肉 100g
- 塩コショウ 少々

【注意】
料理中にお肉を
さわるときは、
手袋をしましょう。

*作り方

- ①ごはんが温かいうちに、片栗粉を混ぜておきます。
ひとり分150gをポリ袋に入れて二つに分け、厚さ1cmの円状をふたつ作って形を整えます。
- ②鶏肉をボウルに入れて塩コショウしてひとり分50gを、油を敷いたフライパンで焼きながら形を整えます。
- ③パテが焼けたら取り出して、油は拭き取らずに①のごはんを両面焼きます。
- ④オーロラソースの材料を混ぜて、ラップなしで電子レンジ600wで20秒温めてとろみをつけます。
- ⑤ライスバーガーの内側に④のオーロラソースを塗り、パテ・レタス・チーズ・輪切りのトマトを挟みます。
- ⑥ズれないようにピックで中心を留めたら完成です。

主食



～栄養価（1人分）～

- エネルギー 495 kcal
- たんぱく質 15.9g
- 脂質 20.1g
- 食物繊維 0.6g
- 食塩相当量 0.6g

千歳市食生活改善協議会