



「おとう飯」満足ダブルチーズバーガー

by 大垣桜高校食物科

～材料～ (2人分)

バンズ 2個

～パテ～

合いびき肉 250g

塩・胡椒 小1

牛乳 大2

パン粉 大2

ナツメグ 小1 (ちょっと多めでもよい)

スライスチーズ (チェダー・モッツアレラ) 各2枚

サラダ油 大1

水 大2

マヨネーズ 適量

粒マスタード 適量

バター 適量

～具～

トマト

レタス

玉ねぎ

～ソース～

ケチャップ 大2

ソース 大1

しょうゆ 小1

砂糖 小1



～作り方～

1 具を切る

トマト、玉ねぎ：輪切り レタス：一口サイズ



2 ボウルにひき肉を入れ、塩、胡椒、ナツメグを加えこねる
粘り気が出たら牛乳に浸したパン粉を入れ、更にこねる

3 ひき肉を2等分にし、モッツアレラチーズを包みながら
バンズの大きさに合わせ、円形に成形する



*おにぎりを作る要領で
成形すると作りやすい

4 熱したフライパンにサラダ油をひき、中火でハンバーグ
を焼く。表面に焼き色を付け、更に水を加え蓋をして火が
通るまで蒸し焼きにする（3分ほど）



5 ハンバーグをいったん取り出し、同じフライパンにソース
の材料をすべて入れ合わせ、再びハンバーグを入れ、からめる

6 チェダーチーズをハンバーグの上に乗せ、蓋をしてチーズを溶かす



*焦げやすいので注意！
余熱でもチーズは溶ける

7 玉ねぎを焼く 水を少し加え、蓋をして蒸し焼きにしてもよい
*玉ねぎに爪楊枝を刺すと崩れにくい



8 トースターで焼いたパンにバター、粒マスタード、マヨネーズをぬる

9 パンに具をはさむ

レタス、ハンバーグ、トマト、玉ねぎ の順ではさむ



完成！

