

学生の手作りレシピ

ロコモコライス

【1人分:603kcal】



材料(4人前)

ターメリックライス

米……………360g
 ターメリック …… 少々
 塩…………… 小さじ1/5
 こしょう…………… 少々

ハンバーグ

牛ひき肉 …… 20g
 豚ひき肉 …… 180g
 玉葱…………… 90g
 パン粉…………… 35g
 牛乳…………… 大さじ2
 卵…………… 40g
 塩…………… 小さじ1/5
 ナツメグ …… 少々
 こしょう…………… 少々
 焼油…………… 適量

ハンバーグソース

ケチャップ …… 60g
 ソース…………… 30g
 赤ワイン …… 小さじ1/2
 砂糖…………… 少々
 練辛子…………… 少々
 水…………… 大さじ2

目玉焼き

卵…………… 4個
 焼油…………… 適量

サラダ

レタス…………… 70g
 赤ピーマン …… 少々
 黄ピーマン …… 少々

作り方

- ①ご飯は水・調味料を加えて普通に炊く
- ②玉葱はみじん切りにする
- ③ハンバーグの材料を全部混ぜて成形し、焼く
- ④ハンバーグソースの材料を全部鍋に入れ、さっと加熱する
- ⑤卵は焼く
- ⑥レタスは一口大にちぎり、赤・黄ピーマンは薄切りにして、混ぜる
- ⑦器に①を盛り、③⑤⑥を載せて、ハンバーグに④をかける

～POINT～

ご飯にターメリックを加えて炊く事により、鮮やかに仕上がる