



猪肉のバーガーサンド



	材料名	分量
材料 (4人分)	バケット(フランスパン)	1本(1/4 にカット)
	トマト	1個
	グリーンカール	2枚
	サラダ油	適量
 パテ	
	猪肉の切り落とし(粗挽き)	400g
	塩、黒胡椒	適量
 ソース	
	無糖ヨーグルト	80g
	マヨネーズ	大さじ3
黒こしょう	適量	
塩	適量	

作り方	<p>①ボウルにソースの材料を入れよく混ぜ合わせます。</p> <p>②グリーンカールは一口大にちぎり、トマトは1cm幅の輪切りにします。</p> <p>③ボウルに、猪ひき肉、塩、黒胡椒を入れ粘りが出るまでよく捏ね、4等分にして丸く成形します。</p> <p>④中火で熱したフライパンに、サラダ油をひき③を入れ両面を焼きます。焼き色がついたら、蓋をして弱火で3分ほど蒸し焼きにします。最後に中心まで火が通っているかの確認をしてください。</p> <p>⑥バケットを温めます。(オーブンレンジ180℃で3分間焼く。)</p> <p>⑦温めたバケットの上にソースをぬり、グリーンカール、トマト、パテを載せ、ソースをかけ、もう1枚のバンズで挟み出来上がりです。</p> <p>*お好みでサラダ、ポテトフライなど付け合わせをしてください。</p>
------------	---