

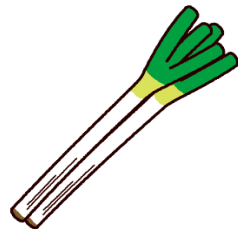
長ねぎバーガー

【材 料】(5人分)

バンズ 5個
(コッペパンなどでもOK)

油 適量
タカノツメ(輪切り) 少量
鶏こま肉 50g
にんじん 5cm
長ねぎ 1本

砂糖 小さじ1強
みりん 小さじ1
しょうゆ 大さじ1
ごま 適量
ピザチーズ お好み



食パンでトーストにしても、
ごはんのにのせてどんぶりにしても、
おいしくいただけますよ！

- ①バンズは横にスライスし、温めておく。
- ②油にタカノツメをいれ熱し、香りをうつし取り出す。
- ③②で鶏肉、にんじんを炒める。ねぎも加えてさらに炒める。
- ④調味料を入れてさっと炒める。
- ⑤味が決まったら、ごまとチーズをいれて混ぜ合わせる。
- ⑥温めておいたパンに、具材を挟み完成！