

油麩バーガー ～こんがり油麩にデミグラス風ソースを加えて～



後藤 晴香



材料・分量(4人分)



- ・ 牛乳 100ml
- ・ 卵 2 個
- ・ バター 54g
- ・ 納豆 1 パック
- ・ 油麩 2 本
- ・ ちくわ 3 本
- ・ スライスチーズ 6 枚(108 g)
- ・ トマト 1 個
- ・ レタス 1/3 サイズ
- ・ ソース 40g
- ・ ケチャップ 20g
- ・ サラダ油 適量
- ・ 砂糖 適量
- ・ 塩 適量
- ・ 生クリーム 30g
- ・ ガーリック 12.5g
- ・ インスタントコーヒー 6.6g



作り方



- ① 油麩を 3m 位のサイズにカットする。
- ② 牛乳、卵、塩、砂糖を混ぜ合わせる (A)
バターとガーリックをよく混ぜ合わせる (B)
- ③ ①の油麩を②の (A)、(B) に浸す (片面 15 分、両面で計 30 分)。
- ④ ソース、インスタントコーヒー、ケチャップ、生クリームを混ぜてレンジで一煮立ちさせる。
- ⑤ 納豆 1 パック分を適量のサラダ油を入れたフライパンで 3~4 分素揚げする。
- ⑥ ちくわかカットする (1 本を半分に切る)。その後、ちくわに納豆を詰め、チーズ、ソースをかけ電子レンジで加熱する。トマトをスライスする。レタスを大きめにちぎる。
- ⑦ ③で卵液にしっかり浸した油麩を、オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 焼き上がった油麩、ちくわ (納豆入り)、トマト、チーズ、レタスをバーガーのようにはさみ、ピックで止めて完成。

ポイント

納豆を素揚げしたものをちくわに入れて、デミグラス風&チーズソースをかけることで、バーガーとして肉が入ってなくても、ジューシーで食べごたえのあること！