

大葉巻きスティックハンバーグ

--- さっぱりポン酢だれ ---

材料

Ingredients

大葉巻きスティックハンバーグ (6本分)

マルシンスティックハンバーグ	... 6本
大葉	... 6枚
(1本1枚使用)	
シュレッドチーズ	... 3g
(1本0.5g使用)	
ごま油	... 小さじ1/2

■ トッピング

白髪ねぎ	... 5g
糸唐辛子	... 少々
(お好みで)	

■ 梅ポン酢だれ (6本分)

ポン酢	... 大さじ1
ねり梅	... 小さじ1
はちみつ	... 小さじ1



Plum ponzu sauce

How to cook

作り方

- ①「梅ポン酢だれ」を作ります。
ポン酢・ねり梅・はちみつをよく混ぜてください。
- ②白ねぎを細くカットし、白髪ねぎを作ります。5分ほど水にさらしておき、よく水をきっておきます。
- ③スティックハンバーグを軽くあたためます。(6本：電子レンジ600w約1分)
- ④スティックハンバーグにチーズを乗せ、大葉を巻きます。
- ⑤熱したフライパンにごま油をひき、大葉を巻いたスティックハンバーグを加熱します。巻き終わりを下にして焼くと、大葉が剥がれません。
大葉がハンバーグとしっかりくっついたら、他の面にも焼き色が付くよう、回しながら焼いていきます。
- ⑥②の白髪ねぎと糸唐辛子を合わせてトッピングし、①の「梅ポン酢だれ」を付けてお召し上がりください♪



--- 巻き方例 ---

＼ 商品はコチラです ＼

マルシン
スティックハンバーグ



調理時間
5分



大葉ハンバーグ
3本当たり

梅ポン酢だれ
半量

エネルギー 124kcal
食塩相当量 0.6g

エネルギー 10kcal
食塩相当量 0.6g

ひとこと

Memo



時短で作れる
おしゃれなおつまみです♪
梅ポン酢と大葉で
さっぱり風味☆
ご飯にもよく合います!!

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表8訂を基に算出しています