



神奈川県産の畜産物で作りました！



ボルサリーノ関さん フロテュース

オールカナガワプレート

県産の美味しい畜産物を一皿にギュッ！と詰め込みました



おいしい かながわ ロコモコ丼

牛乳・牛肉・豚肉・鶏卵・蜂蜜

■作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにし、ラップに包んで透明になるまでレンジで加熱する。
- 2 ①のあら熱がとれたら、他のハンバーグの材料と合わせてよくこねて、二等分し、それぞれを小判型に形成する。
- 3 フライパンに油(分量外)をしき、②の両面を焼き、酒を入れて蓋をして中まで火をとおす。
- 4 お皿にご飯をもり、ベビーリーフをしき、ハンバーグをのせ、ソース*¹をかけて、真ん中に目玉焼きをのせる。
- 5 カッテージチーズ*²を散らし、アボカド、プチトマトを飾り、完成。

■材料＝2人分

ご飯 2膳分

卵 2個(目玉焼き用)

『ハンバーグ』

豚ひき肉 100グラム

牛ひき肉 100グラム

玉ねぎ 1/2こ

卵 1こ

パン粉 大さじ4

牛乳 大さじ1

塩、胡椒 少々

ナツメグ 少々

焼く用 酒 大さじ1

『おろし玉ねぎソース』

玉ねぎ 1/2こ

にんにく 1かけ

醤油 大さじ1

酒 大さじ1

みりん 大さじ1

水 大さじ2

はちみつ 小さじ1

『カッテージチーズ』

牛乳 300cc

レモン汁 30cc

『つけあわせ』

ベビーリーフ } 各適量
プチトマト }
アボカド }

<※1：おろし玉ねぎソース>

玉ねぎをすりおろして、他の材料と混ぜ、鍋でひと煮たちさせる。

(前日に作って味を馴染ませるとさらに美味しい)

<※2：カッテージチーズ>

牛乳を沸騰直前まで沸かし、レモン汁を入れてひと混ぜして10分ほどおき、フキンやキッチンペーパーでこす。

ボルサリーノ関さん

■レシピ考案



よしもとクリエイティブエージェンシー所属

漫才活動の傍ら料理好きが高じて独学で薬膳を学び薬膳インストラクターの資格を取得。お笑い芸人の間では、元気をくれる「お母さん」のような存在で、数多くの芸人達の胃袋をがっちりとかみ運氣アップへと導いてきました。

かながわ畜産フードコレクション 2016

主催：かながわ畜産ブランド推進協議会

<協議会構成員> (社)神奈川県畜産会 / (一社)神奈川県畜産振興会 / 神奈川県農業協同組合中央会 / 全国農業協同組合連合会神奈川県本部 / (一社)神奈川県乳業協会 / 神奈川県牛乳普及協会 / 神奈川県酪農業協同組合連合会 / かながわ酪農業協同組合 / 神奈川県肉牛経営者協議会 / 神奈川県肉用牛協会 / 神奈川県食肉事業協同組合連合会 / (一社)神奈川県養豚協会 / (一社)神奈川県畜産会養鶏部会 / 神奈川県養鶏経済農業協同組合連合会 / 神奈川県中央養鶏農業協同組合 / 神奈川県養蜂協会 / 神奈川県