

「V.O.S.ミニお好み焼きバーガー」

大阪の野菜をたっぷり使ったヘルシーなハンバーガーです。「大豆たんぱく」「フードロス削減」「SDGs」をテーマに、つぶした豆腐をベースに味出し程度の大阪の豚ひき肉、難波葱、皮ごとのにんじん、軸ごとのしいたけなどを細かく切って混ぜ、フライパンでパンのサイズに合うように平らな円形にこんがり焼きます。最後にお好み焼きソースベースにして青のりをふり、大阪風に調味。レタス、トマトとともに、ソテーした玉ねぎ、紅しょうがの天ぷらと一緒にパンに挟みます。バンズは小さめの丸パンを使用して、バーベキュー串に刺して串カツ風に仕上げます。



◆材料（2人分）	
丸パン（小）	4個（1個30g）
玉ねぎ（小）の輪切り	4枚
トマト（小）の輪切り	4枚
フリルレタス	4枚
紅しょうが	40g
小麦粉	20g
青のり	少々
お好み焼きソース	20g
サラダ油	小さじ1
揚げ油	適宜
練り辛子	2g
○たね	
木綿豆腐	1/2丁
豚ひき肉	50g
皮付きにんじんのみじん切り	1/4本分
軸ごとしいたけのみじん切り	1個分
青ねぎの小口切り	1/2本分
塩	小さじ1/6
片栗粉	大さじ1

◆作り方

- 1 トマトは水けを拭く。レタスはパンに合わせてちぎる。
- 2 紅しょうがは汁けをきり、ボウルに入れて小麦粉をさっと絡める。水小さじ1～2を加えてさっとまぜる。小さめのフライパンに多めのサラダ油を熱し、紅しょうがを1/4量ずつ平らな円形に広げて両面がサクッとするまで揚げ焼きにして取り出す。
- 3 豆腐は水けをしっかりと取り、ボウルに入れて他のたねの材料を加えて練り混ぜる。滑らかになったら、4等分にして平らな円形に成形する。
- 4 フライパンにサラダ油小さじ1/2を熱し、玉ねぎを並べて両面をこんがり焼いて取り出す。続けてサラダ油小さじ1/2を足して、3を並べてこんがり焼く。焼き色がついたら裏返してさっと焼き、水大さじ1をふって蓋をして弱火で3分ほど加熱する。火が通ったら取り出す。
- 5 パンは横半分に切り、切り口に練り辛子を薄く塗る。下側のパンにレタスを等分にのせ、トマト、玉ねぎを1枚ずつ重ねる。4を1枚ずつのせてソースを塗って青のりをふる。2の紅しょうがを重ねて上側のパンで挟む。串に刺して串カツ風にする。