

黄ニライスバーガー

inパクチー

奥野博美さん（岸和田市）



材料、分量

<ライスパンズ>

アルファー米 2袋
片栗粉 大さじ2
塩 少々

焼肉のタレ 適量

<パテ>

ビスケット 1/2缶

鶏ミンチ 150g

黄ニラ 1束

パクチー 1束

チューブ生姜 適量

塩コショウ 適量

片栗粉 大さじ2

焼肉のタレ 適量

<具材>

卵 2個

アボカド 1/2個

レタス 2枚

ミニトマト 4個

作り方

- ①アルファー米にお湯を入れ、15分おく。
- ②ボウルにご飯と片栗粉と塩を入れ、混ぜ合わせる。
- ③ご飯を4等分に分け、圧縮しながら、厚み1cm程度のライスパンズを作る。(手を濡らすと形が作りやすい)
- ④表面に焼肉のタレを塗り、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。
- ⑤ビスケットを厚めの袋に入れ、細かく碎く。
- ⑥鶏ミンチ、小さくカットした黄ニラ・パクチー、チューブ生姜、塩コショウ、片栗粉を碎いたビスケットと混ぜ合わせ、捏ねる。
- ⑦2等分にし、パテを作る。
- ⑧焼肉のタレをかけ、フライパンで焼く。
- ⑨目玉焼きを作る。レタスとアボカドを食べやすい大きさに切る。
- ⑩ライスパンズの上にレタス、パテ、目玉焼き、アボカドを順にのせ、挟む。
- ⑪お皿にライスバーガーとミニトマトを盛り付けたら完成。

レシピのポイント

備蓄食品のアルファー米、ビスケットと地元食材の黄ニラ、パクチーを使

用して作ったオリジナルアレンジレシピです！

ライスパンズはフライパンで焼いても良いのですが、オーブントースターだと一気に両面焼けるので時短になります！