

最優秀賞

やこめバーガー



山梨県産の食材を使い、ファストフードのように注文をしてすぐに食べられるようにしました。また、カツ丼プラスやこめで、満足感・食べごたえもあります。やこめの大豆の食感が楽しいと子どもからも喜ばれました。

考案者：宮田 明美 さん



材料(2人分)

やこめ

もち米：うるち米…2合(4:6)
大豆 …… 50g
しょうゆ …… 小さじ1
塩 …… ひとつまみ
→炊いた物を170g用意

ソース

中濃ソース …… 30g
ぶどうジャム …… 小さじ2
あらびきしょうゆ …… 少々
山梨県産赤ワイン …… 小さじ1

具材

豚ローススライス …… 40g×4
(フジザクラポーク)
塩こしょう …… 少々
笛吹マスタード …… 6g
ゆず皮(富士川町産) …… 3g
薄力粉
卵
パン粉
揚げ油
キャベツ
パセリ(飾り用)
ミニトマト(付け合わせ用)

適量

栄養成分(1人分)

エネルギー …… 477kcal
たんぱく質 …… 23.0g
脂質 …… 22.0g
炭水化物 …… 43.4g
食塩相当量 …… 1.5g



やこめ

作り方

下準備：

- やこめを炊く 大豆をフライパン等で煎って、5分ほど水に浸し、大豆の薄皮を剥く。
大豆と米、大豆を浸しておいた水を炊飯器に入れて炊く。(水が足りない場合は足す)
 - ゆずの皮をさいしておく。 ●ソースは合わせておく。
- ① 豚肉の繊維のところに包丁で切れ目を入れる。
 - ② ①に塩こしょうをし、薄力粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつけ、キツネ色に揚げる。
 - ③ キャベツは千切りし水で締めて、水気をきる。
 - ④ 手に塩水を付けやこめを85gずつ、丸いおにぎりのように取り分けておく。
→カツに重ねたとき平らになる。
 - ⑤ 揚げたカツにマスタードを塗り、その上④、③を乗せ、もう一枚のカツではさみ、ソースをかけて完成。