

# 山口県 エシカルレシピコンテスト



## エシカルなPOINT

- 地産地消の食材を使用。

Ethical  
Recipe

## チーズれんこんバーガー

### 【作り方】

- ① レンコンを1cmの厚さで2枚の輪切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを引き、火が通るまでレンコンの両面を焼く。
- ③ スライスチーズをのせる。
- ④ フライパンに蓋をしチーズが溶けたらレンコンチーズの完成。
- ⑤ 玉ねぎをみじん切りにする。
- ⑥ フライパンにオリーブオイルを引き、玉ねぎを炒める。
- ⑦ ビニール袋に合いびき肉・塩こしょう・卵・パン粉・玉ねぎ(冷ましたもの)を入れてこねる。
- ⑧ 形を整え、フライパンで火が通るまで両面を焼いたら、パティの完成。
- ⑨ バンズ(イングリッシュマフィン)、サニーレタス、⑧のパティ、④のレンコンチーズ、カットしたトマト、⑤のレンコンチーズ、バンズ(イングリッシュマフィン)の順に置いていく。

### 材料(1人前)

岩国レンコン	2cm
スライスチーズ	1枚
オリーブオイル	適量
合いびき肉	80g
玉ねぎ	40g
パン粉	大さじ1
卵	10g
塩こしょう	少々
オリーブオイル	適量
イングリッシュマフィン	1個
由宇トマト	25g
サニーレタス	1枚

エシカル  
ツナガル  
山口県