



Colorful friend's

# ほうちょう 包丁 いらす！ ライスバーガーを つく 作ろう☆

	ねん 年	がっ 月	にち 日	
--	---------	---------	---------	--

パンの代わりに ご飯を 使って、  
美味しいライスバーガーを 作りましょう♪



## ざいりょう 材料 (1 個分)



<ul style="list-style-type: none"> <li>炊いたご飯 → お茶碗 1 杯分 (120g)</li> <li>片栗粉 → 小さじ 1</li> <li>ごま油 → 小さじ 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>★牛肉 または 豚肉 → 2 切れ (50g)</li> <li>★焼き肉のたれ → 大さじ 2</li> <li>マヨネーズ → 好きなだけ</li> <li>レタス → 1 枚 (食べやすい大きさに ちぎっておく)</li> </ul>
---	---

## つくり方 作り方

<p>① 炊いた ご飯と 片栗粉を 混ぜる。</p>	
<p>② 2つに分けて ラップに 包み、しっかりと 潰して 丸く 平たい形にする。 (厚さ 1cm、直径 8cmを 定規で 測ってみよう！)</p>	
<p>③ フライパンにごま油を 引いて、ご飯を 焼く。(中火)</p>	
<p>④ 焼き色がついたら 裏返して 同じように 焼く。</p>	
<p>⑤ 焼けた ご飯を お皿に移したら、同じ フライパンに ★を入れて 焼く。(中火)</p>	
<p>⑥ お肉が 焼けたら 火を 止める。</p>	
<p>⑦ ご飯 → レタス → お肉 → 余ったたれ → マヨネーズ → ご飯の 順番で 挟んだら 完成♪ (時間が 余ったら、目玉焼きを 作って 挟んでも OK！)</p>	

食べづらそう だったら、  
アルミホイルで くるもう♪