

■ ケバブバーガー ■



材料 4 人分

ビーフ

牛モモ肉 200 g サラダ油大さじ 1

①肉下味

(塩 3 g

黒胡椒・にんにくすりおろし各小さじ $\frac{1}{2}$)

②スパイス

(クミン小さじ 1

ターメリック・コリアンダー・

パプリカ各小さじ $\frac{1}{2}$ クローブ小さじ $\frac{1}{4}$)

バーガー具

バンズ 4 つ レタス 4 枚 トマト (輪切り) 4 つ

バター・マヨネーズ各適量

キャベツ (千切り)・トルティーヤチップ・マスタード各好みで

③ソース

(ヨーグルト・ケチャップ・マヨネーズ各大さじ $\frac{1}{2}$ チリパウダー小さじ $\frac{1}{4}$)

作り方

- ① ビーフを作る
牛モモ肉は表面にフォークで穴をあけ①で下味をつけ、さらに②のスパイスをまぶす。
- ② フライパンを熱してサラダ油を入れ、①を入れて焼き目がつくようにころがしながら強火で焼き、皿に取りだして冷ます。
- ③ ②を薄く右から切る。
- ④ バーガーを作る
バンズにバターを塗ってバーガーの具を好みでのせ、③・マヨネーズをかけてはさむ。

Point

- 牛肉はヒレでもよい。塊がない場合はステーキ肉を使用してもよい。
- 200℃のオーブンで30分程焼くと中心まで火が通る。