

# 〈長崎南山高校〉

## 簡単すぎて！ににくくしい！！男前バーガー



### 【材 料】（4人分）

- 長崎和牛モモ肉 300g
- ハンバーガーバンズ 4セット
- 玉ねぎ 1玉
- レタス 1つ
- トマト 1玉
- スライスチーズ 4枚
- 卵 4個
- ジップロック
- しょうゆ 大さじ2
- みりん 大さじ2
- 料理酒 大さじ1.5
- 酢 大さじ1.5
- 塩こしょう

### 【作り方】

1. 長崎和牛を最初にフォークで全体的に穴をあけ、塩こしょうを全体に振る。
2. ジップロックの中に、長崎和牛、しょうゆ、みりん、料理酒、お酢の順番で入れ、それを炊飯器に入れて、沸騰したお湯400ml、お水150ml入れ、保温で1時間。
3. トマトと玉ねぎをそれぞれ1センチ厚さに輪切りする。レタスをほど良い形で切る。
4. 目玉焼き用の型に卵を入れ、破裂しないように黄身に穴を作る。そしてレンジで500Wで1分。（様子を見ながら）
5. 玉ねぎをフライパンできつね色になるまで焼く。
6. ハンバーガーバンズを少し焼き色がつくまで焼く。
7. 1時間経ったら、ジップロックから長崎和牛を取り出し、ほど良い薄さに切る。
8. バンズ、レタス、トマト、玉ねぎ、長崎和牛、スライスチーズ、目玉焼き、レタス、バンズの順番で盛り付ける。
9. レンジでチーズがとろける程度に熱を加える。
10. 完成！！