

レシピ名	カリカリチーズとポテトにはさまれたハンバーグは幸せもの！		
	材料名	分量	
	カチョカバロ	1個	
	じゃがいも	中2個	
	合いびき肉	150g	
	玉ねぎ	1/4 個	
	卵	1 個	
	牛乳	小さじ1	
	塩コショウ	適量	
	粒マスタード	小さじ1	
	マヨネーズ	大さじ2	
	お好みの野菜	適量	
材料	4	人分	調理時間 40 分
①	カチョカバロは 1cm にスライス、じゃがいもは太めの千切り、玉ねぎはみじん切りにする。粒マスタードとマヨネーズは混ぜておく。		
②	合いびき肉、卵、牛乳、塩コショウをボウルの中でよく練る。粘りが出たら、玉ねぎを入れて更に混ぜる。		
③	テフロンのフライパンにカチョカバロを隙間なく敷き、その上に②をのせ平らにする。更にその上にじゃがいもを押し付けながら均等にのせて、弱火で蓋をする。		
④	焦げ目がついたら、裏返し、じゃがいもに火を通して出来上がり。粒マスタードマヨネーズと野菜はお好みでのせてください。		
レシピの特徴やコメント、PRなど			
じゃがいもはねっとり系のものを水にさらさないで使うと、崩れにくく、扱いやすいです。			

野菜ソムリエプロ
栗原美由紀