

## 優秀賞

## カルシウムたっぷりヘルシーちりめんライスバーガー

### 材料（2人分）

ライスプレート	
ちりめん山椒	適宜
ご飯	300g
めんつゆ	大さじ1
片栗粉	小さじ1
つくねパテ	
ちりめん	適宜
鶏ひき肉	120g
海苔	3枚
めんつゆ	少々
片栗粉	少々



### 作り方

#### （ライスプレート）

- ①材料を全て加え混ぜる。
- ②型枠に入れ軽く成形する。
- ③フライパンにごま油をひき、ライスプレートを焼く。
- ④表面にめんつゆを塗り、返す。
- ⑤両面を香ばしく焼く。

#### （つくねパテ）

- ①材料を全てフードプロセッサーに入れミンチにする。
- ②型枠で成形する。
- ③フライパンで両面を焼く。

#### （仕上げ）

お好みで大葉や目玉焼きとつくねパテをライスプレートでサンドしてできあがり。