



サボテンとトマトのスコップハンバーグ

スプーンですくって食べよう！
サボテンの酸味と食感がアクセントに。

レシピ提供：さぼがーる さん

つくりかた



① ポウルに豚ひき肉を入れ、粘りが出るまでこねる。



② みじん切りしたたまねぎ、★を入れてこねる。



材 料

(3人分)

食用サボテン 100g

豚ひき肉 200g

たまねぎ 1/4個

トマト 1/3個

★パン粉 大さじ2

★ケチャップ 大さじ1

★中濃ソース 大さじ1/2

★ブラックペッパー 少々

★塩 少々

ピザ用チーズ 適量

③ サボテンは1辺3cmの四角に、トマトは薄い輪切りにする

⑤ 220度に予熱したオーブンで20分焼く

④ 耐熱容器に②の肉だねを平たく敷き詰め、サボテン、トマトの順に並べ、チーズを乗せる。



コツ・ポイント

成型する手間もなく、残っても温めて食べられて楽チンです。サボテンの酸味と食感でさっぱり食べられます。

ひとこと

毎日の献立に役立つ作り置き料理にサボテンを取り入れてみました。普段は「春日井サボテン」の魅力発信のためのPR活動に励んでいます。ぜひサボテン料理に挑戦してもらい、食としてのサボテンに親しみを持ってもらえれば幸いです。

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課 (keizai@city.kasugai.lg.jp) までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

