

10/18・10/25

土

ふっくらジューシーハンバーグ

パンプキンブラウンシチュー

10/17(金)・10/24(金)お届け

消費期限10/19(日)・10/26(日)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量
466kcal	18.2g	20.8g	55.4g	5.7g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	乳成分	卵	そば	落花生
えび	かに	くみ		
ふっくらジューシーハンバーグ	●	●	●	
ベーコン	●	●		
シチューミックス(ビーフ)	●	●		



ふっくらジューシーハンバーグ

- 耐熱器にAを入れて混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(目安として約30秒〜1分)。
- ハンバーグ…凍ったまま袋に切り目を入れ、耐熱器にのせて電子レンジ加熱(目安として1コ約3分、2コ約5分)
牛肉をメインに隠し味に塩麴を加え、深い味わいに仕上げたジューシーなハンバーグです。

- グリーンリーフ…ちぎる
- ハンバーグ、グリーンリーフを盛り、①をかける。

材 料

2人用

3人用

ふっくらジューシーハンバーグ(110g)(冷凍)

2コ

3コ

「トマトケチャップ

大2

大3

A ソース

大1

大1 1/2

「さとう

少々

少々

グリーンリーフ又
葉野菜(冷蔵)

適量

適量

パンプキンブラウンシチュー

- かぼちゃ…種を取ってラップで包み、電子レンジ加熱(目安として2人用約1分30秒)→一口大に切る
ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
玉葱…くし形切り
ベーコン…食べやすく切る
- 鍋にバターを熱して①を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5〜8分)。
- ②に火が通ったら一度火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけ、こしょうを振る。

[For Kids] 小さなお子さまや味を薄めたい方は、水を少し加えて調整してください。シチューはご飯にかけてもOK!

材 料

2人用

3人用

ベーコン

2枚

2枚

かぼちゃ(冷蔵)

160g

240g

玉葱

小1コ

小1コ

ぶなしめじ(冷蔵)

1/2パック

1/2パック

□ バター又マーガリン

大1/2

大2/3

□ 水

400ml

600ml

シチューミックス(ビーフ)

50g

70g

□ こしょう

少々

少々

◎電子レンジ調理は500Wを目安にしておりますが、機種により加熱時間が異なりますのでご了承ください。