

2/14・2/21

土

ベーコン&ハンバーグ～チーズソースがけ～

ふわふわ卵とほうれん草のスープ

2/13(金)・2/20(金)お届け

消費期限2/15(日)・2/22(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
362kcal	18.6g	21.5g	25.1g	3.7g
アレルギー物質を含む食品				
ふくらジュシーハンバーグ	●	●	●	●
ベーコン		●	●	
チーズソース		●	●	
卵			●	



ベーコン&ハンバーグ～チーズソースがけ～

- ① 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麹を加え、深い味わいに仕上げたジュシーなハンバーグです。

- ② ベーコン…半分に切る
③ フライパンに油を熱してベーコンを焼く。
④ グリーンリーフ…ちぎる
⑤ ハンバーグを盛り、ベーコンをのせてチーズソース(お好みで加減)をかけ、グリーンリーフを添える。

チーズソースは、よくもんでからご使用ください。

小袋
調味料
付き

チーズソース

チーズの香り、旨み、コクが広がる濃厚でなめらかなソース。

ふわふわ卵とほうれん草のスープ

- ① えのき茸…根元を切って半分に切る
玉葱…薄切り
ほうれん草…ざく切り
【For Kids】玉葱が苦手なお子さまには繊維を断つように切ると、玉葱の甘みが出やすくなり、食感もやわらかく食べやすくなります♪
② 鍋にA、えのき茸、玉葱を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
③ 卵…溶きほぐす
④ ②に火が通ったらほうれん草を加えてさつと煮、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。

材 料

2人用

3人用

ふくらジュシー
ハンバーグ(110g)
(冷凍)

2コ

3コ

ベーコン

2枚

3枚

□油

小1

大1/2

チーズソース

1袋

1 1/2袋

グリーンリーフ又
葉野菜(冷蔵)

適量

適量

材 料

2人用

3人用

卵

1コ

1コ

ほうれん草(冷蔵)

1/4ワ

1/3ワ

えのき茸(冷蔵)

1/2袋

1袋

玉葱

小1コ

小1コ

□水

500ml

750ml

□コンソメ

1コ

1 1/2コ

□塩、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。