

7/ 8/
25・1

土曜日

和風おろしハンバーグ

きのこのおかず汁

調理時間
約20分

7/24(金)・7/31(金)お届け
消費期限7/26(日)・8/2(日)

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量				
316kcal	20.2g	15.4g	26.6g	3.6g				
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	くろみ
ふっくらジューシーハンバーグ	●	●	●					
大根おろしソース	●							



和風おろしハンバーグ

- 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ーシーなハンバーグです。

- トマト…くし形切り
サニーレタス…ちぎる

- ハンバーグ、②を盛り、大根おろしソースをかける。

【For Kids】大根おろしソースの代わりにケチャップや、ケチャップ+マヨネーズ、ウスター又中濃ソース+マヨネーズもおすすめです♪

小袋調味料付き
大根おろしソース
大根おろしでさっぱり仕上げた醤油味のソース。

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
大根おろしソース	1 1/3袋	2袋
サニーレタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ

きのこのおかず汁

- ぶなしめじ…根元を切り、食べやすくほぐす
人参…半月又いちよう切り
生揚げ…食べやすく切る
- 鍋にだし汁、①、もやしを入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約4~5分)。
- ②に火が通ったら、みそを溶かし入れ、沸騰直前に火を止める。

材 料	2人用	3人用
生揚げ	1枚	1枚
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
もやし(冷蔵)	100g	150g
人参(冷蔵)	30g	40g
だし汁	400ml	600ml
みそ	大1 1/3	大2

◎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。