

10/
24・31

土曜日

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

マカロニ入りパンプキンシチュー

10/23(金)・10/30(金)お届け

消費期限10/25(日)・11/1(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
502kcal	22.2g	19.7g	57.7g	4.8g
アレルギー物質を含む食品				
小麦	卵	そば	落花生	えび
豆腐野菜ハンバーグ	●			
シェルマカロニ	●			
シチューミックス(クリーム)	●	●		

やわらか豆腐野菜ハンバーグ

- ① ハンバーグ…凍ったまま耐熱器にのせてラップをかけ、電子レンジ加熱(目安として2人用約4分30秒)
- ② キャベツ…スライサー(薄切り用)でせん切り
キャベツは縦に持ってスライスしやすいです。包丁で切ってもOK!
- ③ Aを合わせる。
- ④ フライパンに油を熱してハンバーグを両面焼き、Aを加えてからめ、キャベツと共に盛る。

【For Kids】照り焼き味の代わりにケチャップやマヨネーズで洋風の味付けにするのもおすすめです♪

材 料	2人用	3人用
豆腐野菜ハンバーグ(冷凍)	2コ (240g)	3コ (360g)
□油	大1/2	大2/3
□酒	大1	大1 1/2
A しょうゆ	大1/2	大2/3
□みりん	大1	大1 1/2
キャベツ(冷蔵)	100g	150g

マカロニ入りパンプキンシチュー

- ① かぼちゃ…種を取っていちよう切り
玉葱…角切り
- ② 鍋に水、①を入れて煮立て、豚肉、マカロニを加えて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約10分)。
- ③ ②に火が通ったら一度火を止めて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。

材 料	2人用	3人用
豚コマ	60g	90g
かぼちゃ(冷蔵)	100g	150g
玉葱	小1コ	小1コ
シェルマカロニ	20g	30g
シチューミックス(クリーム)	50g	70g
□水	500ml	700ml
□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。