

調理時間

約35分

● 煮込みハンバーグ
パリパリチーズのサラダ



アレルギー物質を含む食品

卵	卵
シチューミックス(ビーフ)	小麦・乳成分
ペンネ	小麦
ナチュラルチーズ	乳成分

※1カップは200mlを基準としています。

煮込みハンバーグ

- ①玉葱…半量はみじん切り→ **A** の油で炒めて冷ます
- ②残りの玉葱…くし形切り
ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
- ③パン粉…牛乳又水に湿らせる
- ④ペンネ…塩少々を加えた熱湯で約12分ゆでる→パセリ、**D** をからめる
- ⑤ひき肉に塩を加えてよくこね、卵、①、③、こしょうの順に加えて混ぜ、人数分に分けて楕円形に形作り、中央部をへこませる。
- ⑥フライパンに **B** の油を熱し、⑤を両面焼いて取り出す。
- ⑦⑥のフライパンの汚れを取り、バターを熱して②を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮、火を止めてシチューミックス、**C** を入れて混ぜ、⑥を戻し入れ、弱火で約5分煮込み、④と共に盛る。

材料

2人用

3人用

4人用

牛・豚ひき肉	200g	300g	400g
塩	少々	小1/4	小1/3
卵	1/2コ	2/3コ	1コ
玉葱(皮むき)	120g	160g	240g
A 油	小1	大1/2	大2/3
〔パン粉	1/3カップ	1/2カップ	2/3カップ
〔牛乳又水	大1 1/2	大2 1/3	大3
こしょう	少々	少々	少々
B 油	大1/2	大2/3	大1
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
シチューミックス(ビーフ)	30g	40g	60g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
水	250ml	340ml	500ml
〔さとう	少々	少々	少々
C 酒	大1/2	大2/3	大1
〔トマトケチャップ	大1/2	大2/3	大1
〔こしょう	少々	少々	少々
ペンネ	40g	60g	80g
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋
〔バター又マーガリン	小1	大1/2	大2/3
D 〔こしょう	少々	少々	少々

パリパリチーズのサラダ

- ①チーズ…クッキングシートに広げ、ラップをせずに電子レンジ加熱(目安として2人用約2分30秒)
- ②貝割大根…根元を切り、半分に切る
ミニトマト…くし形切り
レタス…ちぎる
- ③②、砕いた①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料

2人用

3人用

4人用

ナチュラルチーズ	40g	40g	60g
ミニトマト(冷蔵)	2コ	3コ	4コ
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
レタス又葉野菜(冷蔵)	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量