

調理時間

約 10 分

● ●  
なめこ汁  
カリカリお揚げとトマトのサラダ  
紙包みてりやき  
ハンバーグ



アレルギー物質を含む食品

紙包みてりやき ..... 小麦・乳成分・卵  
ハンバーグ

## 紙包みてりやきハンバーグ

材料

2人用

3人用

4人用

- ①ハンバーグは袋から出し、紙包みのまま耐熱器にのせ、貼り合わせのある面を上にして凍ったまま電子レンジで加熱する。(目安として1コ 500W 約5分20秒)

紙包みてりやきハンバーグ  
(190g) (冷凍)

2コ

3コ

4コ

〈ハンバーグ、揚げなす、  
オクラ、玉葱〉

## なめこ汁

材料

2人用

3人用

4人用

- ①鍋にだし汁を煮立て、なめこ、わかめを加えて煮、みそを溶かし入れる。

なめこ (冷蔵)  
乾燥カットわかめ

1/2 袋

1 袋

1 袋

[だし汁

5g

5g

5g

みそ

300ml

450ml

600ml

大1

大1 1/2

大2

## カリカリお揚げとトマトのサラダ

材料

2人用

3人用

4人用

- ①レタス…ちぎる  
トマト、胡瓜…乱切り  
油揚げ…オーブントースターでこんがりと焼く  
(焦げやすいので注意)→細切り  
②①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

油揚げ

1 枚

1 枚

2 枚

トマト (冷蔵)

小1コ

1コ

小2コ

胡瓜 (冷蔵)

1/2 本

1本

1本

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