

調理時間

約20分

# とろ〜りチーズの シチューハンバーグ

● 温玉サラダ



## アレルギー物質を含む食品

ふっくらジューシーハンバーグ	……小麦・乳成分・卵
シチューミックス〈ビーフ〉	……小麦・乳成分
ナチュラルチーズ	……………乳成分
温泉卵	……………卵

☐ 480kcal ㊦ 25.0g ㊧ 26.6g ㊨ 35.0g ㊩ 4.3g

## とろ〜りチーズのシチューハンバーグ

- 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）
- ② 鍋にバターを熱して玉葱、人参を炒め、玉葱がしんなりしたら水を加え、蓋をして中火で煮る（目安として2人用約5〜7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、**A**を加えて混ぜ、再び弱火にかけ、ハンバーグを加えてチーズをのせ、チーズが溶けるまで煮、器に盛ってパセリを散らす。

材料	2人用	3人用	4人用
ふっくらジューシーハンバーグ (110g) (冷凍)	2コ	3コ	4コ
カット玉葱 (スライス)	80g	120g	160g
カット人参 (乱切り)	40g	60g	80g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
水	300ml	450ml	600ml
シチューミックス〈ビーフ〉	40g	60g	80g
<b>A</b> トマトケチャップ	小1	大1/2	大2/3
<b>B</b> しょうゆ	小1/4	小1/3	小1/2
ナチュラルチーズ	30g	40g	60g
乾燥パセリ	1/2袋	1袋	1袋

## 温玉サラダ

- ① レタス…ちぎる  
ミニトマト…くし形切り
- ② ①、温泉卵を盛り、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
温泉卵	2コ	3コ	4コ
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
ミニトマト	2コ	3コ	4コ
お好みのドレッシング	適量	適量	適量