

調理時間

約**20**分

● ウィンナーとほうれん草の
お手軽ピラフ

デミグラスソース
ハンバーグ



アレルギー物質を含む食品

| | |
|----------|---------------|
| デミグラスソース | ……………小麦・乳成分・卵 |
| ハンバーグ | ……………小麦・乳成分 |
| 洋風万能だれ | ……………小麦・乳成分 |

☐ 419kcal ㊦ 22.5g ㊧ 22.7g ㊨ 35.9g ㊩ 5.1g

デミグラスソースハンバーグ

- ア ①で使用する湯を沸かす。
- ① ハンバーグ…凍ったまま袋ごと アの湯で湯煎する (約 15 分)
- ② ブロccoliリー…小房に分け、茎は薄切り→かぼちゃと共に耐熱器にのせて塩を振り、ラップをして電子レンジ加熱(目安として2人用約5~6分、野菜に竹串がすつと通るまで)
- ③ ハンバーグ (ソースごと) を盛り、②を添える。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-------------------|------|------|------|
| デミグラスソース | | | |
| ハンバーグ (160g) (冷凍) | 2コ | 3コ | 4コ |
| カットかぼちゃ (スライス) | 100g | 150g | 200g |
| ブロッコリー | 1/2コ | 1/2コ | 1コ |
| 塩 | 少々 | 少々 | 少々 |

ウィンナーとほうれん草のお手軽ピラフ

- ① ほうれん草…短めのざく切り
ウィンナー…斜め切り
- ② フライパンに油を熱して①、ミックスベジタブルを炒め、火が通ったら温かいご飯、洋風万能だれ、をAえて混ぜる。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|----------------|--------|--------|--------|
| ウィンナー | 2本 | 3本 | 4本 |
| ほうれん草 | 1/4ワ | 1/3ワ | 1/2ワ |
| ミックスベジタブル (冷凍) | 40g | 60g | 80g |
| 油 | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 洋風万能だれ | 1袋 | 1 1/2袋 | 2袋 |
| バター又マーガリン | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| A塩 | 小1/3 | 小1/2 | 小2/3 |
| ご飯 | 約 400g | 約 600g | 約 800g |
| (茶碗に軽く) | 2 2/3杯 | 4杯 | 5 1/3杯 |