

包丁いらず!
煮込みハンバーグ
ツナのシーザーサラダ



調理時間
(2人分)

約 15 分

●エネルギー 497kcal ●蛋白質 21.8g ●脂質 30.0g ●炭水化物 36.0g ●食塩相当量 4.9g
※ご飯の栄養量は含まれておりません

●ハンバーグ<プレーン>…小麦、乳成分、卵使用 ●シチューミックス<ビーフ>…小麦、乳成分使用
●シーザードレッシング…小麦、乳成分、卵使用

包丁いらず! 煮込みハンバーグ

- ① ハンバーグ…凍ったまま袋から出して耐熱器にのせ、ラップをかけずに電子レンジ加熱(目安として2人用約5分)
- ② 鍋にバターを熱してカット野菜を炒め、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4~6分)。
- ③ 火が通ったら一度火を止め、シチューミックス、**A**を加えて混ぜ、再び弱火にかける(目安として2人用約3~5分)。ハンバーグを加えてさっと煮る。

材料	2人用	3人用	4人用
ハンバーグ<プレーン>(冷凍)	2コ	3コ	4コ
カット野菜<玉葱、人参>	100g	150g	200g
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
トマトケチャップ	小1	大1/2	大2/3
しょうゆ	小1/4	小1/3	小1/2

ツナのシーザーサラダ

- ① 胡瓜…めん棒でたたく→食べやすい大きさにちぎる
レタス…ちぎる
- ② ①、油をきったツナフレークを盛り、ドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ツナフレーク油漬(70g)	1コ	1 1/2コ	2コ
胡瓜	1/2本	2/3本	1本
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
シーザードレッシング	2袋	3袋	4袋