

5/21

木曜日

● ローストきのこのサラダ
**お手軽! イタリアン
 チーズハンバーグ**



調理時間
 (2人分)
 約 **20** 分

●エネルギー 430kcal ●蛋白質 22.1g ●脂質 24.0g ●炭水化物 32.6g ●食塩相当量 3.1g
 ※ご飯の栄養量は含まれておりません

●ふっくらジューシーハンバーグ…小麦、乳成分、卵使用 ●ナチュラルチーズ…乳成分使用
 ●バジルオイルソース…小麦、乳成分使用 ●ペンネ…小麦使用

お手軽! イタリアンチーズハンバーグ		材料	2人用	3人用	4人用
①	ペンネ…塩少々を加えた熱湯で約12分ゆでる→オリーブ油をからめる	ふっくらジューシーハンバーグ (110g) (冷凍)	2コ	3コ	4コ
②	ハンバーグ…凍ったまま、袋に切り目を入れて耐熱器にのせ、電子レンジ加熱(目安として2人用約4~5分)	ナチュラルチーズ	40g	60g	80g
③	ハンバーグにチーズをのせ、ラップをかけずに再び電子レンジで加熱し(目安として2人用約2分、チーズが溶けるまで)、①と共に盛る。	トマトピューレー	2/3袋	1袋	1 1/3袋
④	小鍋にトマトピューレー、 A (コンソメは刻んで)を入れてよく混ぜ、火にかける。ひと煮立ちしたら、塩、黒こしょうで味を調える。③にかけ、バジルオイルソースをかける。	A コンソメ	1/3コ	1/2コ	2/3コ
		L さとう	小2/3	小1	大1/2
		塩、粗びき黒こしょう	少々	少々	少々
		バジルオイルソース	1/2袋	2/3袋	1袋
		ペンネ	30g	40g	60g
		オリーブ油	少々	少々	少々

ローストきのこのサラダ		材料	2人用	3人用	4人用
①	グリーンリーフ…ちぎる 貝割大根…根元を切って半分に切る	エリンギ (冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
②	ぶなしめじ…根元を切って食べやすくほぐす エリンギ…食べやすく切る	ぶなしめじ (冷蔵)	1/2パック	1/2パック	1パック
③	フライパンにオリーブ油を熱し、②を焼く。	オリーブ油	大1/2	大2/3	大1
④	①、③を盛り、お好みのドレッシングをかける。	グリーンリーフ又 葉野菜 (冷蔵)	適量	適量	適量
		貝割大根 (冷蔵)	1/2パック	1パック	1パック
		お好みのドレッシング	適量	適量	適量