



## 和風おろしハンバーグ

商品イメージ  
次週献立は  
こちらから



### 材 料

2人前

3～4人前

- ・凍 ハンバーグ
- ・大根おろし
- ・味ぽん
- ・小ねぎ

2個  
2袋 (60g)  
2袋 (30ml)  
1束

4個  
4袋 (120g)  
4袋 (60ml)  
1束

#### 【家庭で用意】

- ・水
- ・サラダ油

50ml  
大さじ1

100ml  
大さじ2

(栄養成分1人前(162g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 205kcal 蛋 15.5g 脂 14.6g 炭 3.9g 塩 1.4g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ハンバーグ	●	●	●					
味ぽん	●							

※アレルギー物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記してあります。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

### 作り方



レンジ

500W



トースター

800W

#### 【コメント】

味ぽんの量はお好みで調節してください。

#### 【下ごしらえ】

ハンバーグは冷凍のままお使いください。

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、凍ったハンバーグを並べます。
- ② パチパチと音が鳴り始めて約1分待ったら水を入れて蓋をし、弱火～中火で約8分蒸し焼きにします。焼いている間に小ねぎを小口切りにします。
- ③ ハンバーグの片面が焼けたらひっくり返し、もう片面も約5分蒸し焼きにします。ハンバーグの中央に竹串等を刺し、透明な肉汁が出たら焼き上がりです。
- ④ お皿に並べ、大根おろし、味ぽんをかけて、仕上げに小ねぎを盛り付けたらできあがり。