



# 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	2個	4個
・大根おろし	2袋(60g)	4袋(120g)
・味ぽん	2袋(30mℓ)	4袋(60mℓ)
・小ねぎ	1束	1束

## 【家庭で用意】

・水	50mℓ	100mℓ
・サラダ油	大さじ1	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)

工 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)を表記しております。

※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。