



トマト煮込みハンバーグ

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
・ぶなしめじ	1/2パック(50g)	1パック(100g)
・小松菜	50g	100g
・トマトソース	1袋(50g)	2袋(100g)

【家庭で用意】

・オリーブオイル	大さじ1	大さじ2
・水	100ml	200ml

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

トマトソース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。

- ぶなしめじは石づきを取ってほぐします。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、凍ったハンバーグを並べます。
- パチパチと音が鳴り始めて約1分待ったら、
①、小松菜を周りに入れてサッと炒めます。
- 水、トマトソースを加えて蓋をし、弱火～中火で約15分煮込みます。
- ハンバーグの中央に竹串などを刺して、透明な肉汁が出たら火を止めます。
- 器に盛り付けたらできあがり。

（栄養成分1人前(211g)あたり）（全体を2人分として計算）

エ 228kcal 蛋 16.4g 脂 15.8g 炭 6.6g 塩 1.5g

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	●	●	●					

※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してください。