

## 照り焼き豆腐ハンバーグ

簡単手作りごはん  
meal kit

ミールキット

D  
デリタデル  
監修調理時間  
約 20  
min2~3  
人前

必ずお読みください

お届け後は10℃以下で保存し、お届け日を含む2日以内に調理してください。調理の際は具材の中心まで加熱してください。調理時にフライパンや電子レンジを使用する時はヤケド等に注意してください。調理後はお早めにお召し上がりください。

名称	食材セット(照り焼き豆腐ハンバーグ)
原材料名	【ミックス野菜】玉ねぎ(国産)、人参、青ネギ 【木綿豆腐】木綿豆腐(大豆(米国産又はカナダ産又は国産(5%未満)、分別生産流通管理済み))／凝固剤(塩化マグネシウム)、(一部に大豆を含む) 【鶏肉】鶏肉(国産)、(一部に鶏肉を含む) 【和風調味料】醤油(国内製造)(こいくち、たまり)、砂糖(グラニュー糖、三温糖)、水飴、本味醂、しょうゆもろみ、こんぶだし、たまねぎエキス、清酒、かつおエキス、(一部に小麦・さば・大豆を含む)
内容量 野菜の産地はカット野菜のバックに記載しております。	【ミックス野菜】150g 【木綿豆腐】130g 【鶏肉】100g 【和風調味料】70g
消費期限	右下部記載
保存方法	要冷蔵(10℃以下で保存)
加工者	ふくいレインボーファーム(株) 福井県福井市高木中央3丁目101

※調理例

栄養成分表示(1人前(180g)あたり)

エネルギー	185 kcal
たんぱく質	12.2 g
脂質	7.1 g
炭水化物	17.8 g
食塩相当量	1.8 g

この表示値は、目安です。

※大豆の産地は前年の使用実績順。

※全体を2.5人前として計算しています。  
※ご家庭でご用意頂くものは栄養成分表示に含まれません。



鶏肉は解凍してお届けしていますので、翌日までにお召し上がりください。

外装フィルム  
トレーレシビ  
ラベル



#### 【ご注意頂くもの】

- ・食材をもみ込む袋
- ・塩こしょう 適量
- ・片栗粉 大さじ3
- ・油 大さじ1
- ・水 100ml

※調理例

## 照り焼き豆腐ハンバーグ

### 下準備

- 1.木綿豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱皿に入れ、電子レンジ(600W)で1分半加熱します。取り出したら重しをのせ、水抜きします。
- 2.耐熱皿に玉ねぎ、人参を入れてラップをし、電子レンジ(600W)で2分加熱します。

### 作り方

- 1.食材をもみ込む袋に鶏むねミンチ、水気を切った木綿豆腐、加熱した玉ねぎと人参、青ネギ、塩こしょう(適量)、片栗粉(大さじ3)を入れて、よくもみ込んで混ぜ合わせます。
- 2.フライパンに油(大さじ1)を中火で加熱します。①の袋の角を小さめにカットし、お好みの大きさに絞り出して形を整え、こんがり焼き目が付くまで焼きます。
- 3.ひっくり返して、水(100ml)、和風万能調味料を加えて蓋をし、5分程度蒸し焼きにします。
- 4.中まで火が通ったらお皿に盛り付けて出来上がり。