

らく育
ミール



ゴロっと食感の春色ポテトハンバーグ

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 鶏ミンチ	1パック(100g)	2パック(200g)
・じゃがいも	1個	2個
・ブロッコリー	1切	1個
・人参	1切	2切

【家庭で用意】

	適量	適量
「・塩・こしょう	適量	適量
A・片栗粉	大さじ1	大さじ2
「・マヨネーズ	大さじ1/2	大さじ1
・サラダ油	大さじ1	大さじ2
・味付ぼん酢	大さじ1	大さじ2

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【下ごしらえ】

鶏ミンチは解凍し、ボウルに入れておきます。

- ① ブロッコリーは小房に分け、つぼみをお好みの大きさに切ります。ブロッコリーの芯とじゃがいも、人参は粗めのみじん切りにします。
- ② 耐熱容器にブロッコリーの芯、じゃがいも、人参を入れてラップをし電子レンジで約4分加熱します。余分な水分を切り、鶏ミンチが入ったボウルに入れます。
- ③ ブロッコリーのつぼみは②と同じ皿に入れてラップをし電子レンジで約2分加熱します。やわらかくなったら器に盛ります。
- ④ ②にAを加えてしっかり混ぜ合わせ、4等分にして好みの大きさに形を整えます。
- ⑤ フライパンにサラダ油を入れて熱し、④を入れて両面に焼き目を付けます。蓋をし、弱めの中火で約8分蒸し焼きにします。
- ⑥ 中まで火が通ったら③の器に盛り、味付ぼん酢をかけてできあがり。

(栄養成分1人前(249g)あたり)(全体を2人分として計算)

エ 279kcal 蛋 14.8g 脂 17.1g 炭 25.0g 塩 0.8g

※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ご覧ください。