

主 大きな煮込み風ハンバーグ

お届けする食材

ハンバーグのタネ(冷凍)	1パック
玉ねぎみじん切り(冷凍)	1/4パック(約80g)
にんじん	1/2パック
ぶなしめじ	1/2パック

ご用意いただく食材

サラダ油	大さじ1
●水	200ml
●砂糖	大さじ1
●醤油	大さじ2
●ケチャップ	大さじ2
小麦粉	大さじ2
バター	10g

副 小松菜のたまごマヨサラダ

お届けする食材

小松菜	1/2パック
-----	--------

ご用意いただく食材

たまご	2個
塩	ふたつまみ
★マヨネーズ	大さじ1
★塩	ひとつまみ
★こしょう	適量

副2 シャッキリとチンゲンサイのコンソメスープ

お届けする食材

チンゲンサイ	1/2パック
--------	--------

ご用意いただく食材

■水	300ml
■コンソメ	小さじ2
■塩	ひとつまみ
■こしょう	適量

できあがり!



作り方

主 1 ハンバーグのタネを解凍する

- ・ハンバーグのタネ(冷凍)は袋に入れたまま流水解凍する。

副1 2 サラダの下ごしらえをする

- ・片手鍋にたまごを入れ、たまごがかくれる程度の水(分量外)を入れ火にかけ、沸騰したら中火で12分ゆでる。
- ・小松菜は3cm長さに切る。大きめの耐熱容器に入れラップをかけ、電子レンジ500Wで2分加熱する。

主 3 ハンバーグを焼く

- ・ポウルにハンバーグのタネ、玉ねぎみじん切り(冷凍)を入れ、よく混ぜ合わせ、4等分に分けて成型する。
- ・フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、ハンバーグを入れ強火で片面2分焼き、こんがり焼き色が付いたら裏返し、ふたをして弱火で10分程度焼く。
- ・にんじんは1.5cm厚のスティック状に切り、耐熱容器に入れ、ラップをかけ電子レンジ500Wで4分加熱する。
- ・小鉢に●を混ぜる。

副1 4 サラダを仕上げる

- ・ゆでたまごは流水で冷やしながら殻をむき、小松菜を加熱した2の耐熱容器に入れる。たまごをフォークで粗く潰す(片手鍋はさっと洗って5分で使います)。
- ・★を加え、全体を和えて完成。

副2 5 スープを作る

- ・4の片手鍋に■を入れ火にかける。チンゲンサイは葉は5cm長さに切り、茎は1cm厚のスティック状に切る。
- ・沸騰したらチンゲンサイを入れ、中火で1分煮て完成。

主 6 ハンバーグを仕上げる

- ・ハンバーグをとり出し、器に盛り付ける。
- ・しめじはほぐして、同じフライパンに入れ、中火で1分炒める。しめじがしんなりしたらにんじん、小麦粉(大さじ2)を入れ、さらに1分炒める。
- ・粉っぽさがなくなったら、●を加えて混ぜる。とろみが付いたら仕上げにバター(10g)を加えて軽く混ぜ合わせて火を止め、ハンバーグにかけたら完成。

余った食材は

玉ねぎみじん切り(冷凍)
炒飯やチキンライス、コロッケなどにどうぞ。みじん切りの手間が省けて便利ですよ。