

7月26日月

C
カルシウム®

あらびきハンバーグ ハーブトマトソース

ビーンズイタリアンサラダ

●エネルギー623kcal ●蛋白質21.6g ●脂質42.0g ●ナトリウム1181mg(食塩相当量3.0g)
●あらびきハンバーグ ハーブトマトソース…小麦、乳、卵使用 ウインナー…乳使用
【原材料】 キャベツ、人参、セロリ…国産

約
20
分

| | | | |
|-----|-------|---------------------|---|
| 61 | 1人用 | 810円 | 🍴 |
| 71 | 2人用 | 1,510円 | 🍴 |
| 81 | 3人用 | 2,040円 | 🍴 |
| 91 | 4人用 | 2,460円 | 🍴 |
| 521 | 5人用以上 | 2,460円に1人前につき610円UP | 🍴 |



作り方 〈手順〉 ●→●

- 〈あらびきハンバーグ ハーブトマトソース〉
- あらびきハンバーグは袋のまま(凍ったまま)、熱湯で約16分温める。
 - シュースtringポテトは凍ったまま、皿に移してラップをかけずに電子レンジで30g当たり約40秒加熱する。
 - フライパンに少し多めの油を熱して②を揚げ焼き、塩を振る。
 - ③のフライパンの油を少量残して取り、ブロッコリーを炒めて塩、こしょうする。
 - ①を皿に盛り、③、④を添える。
- こんがり焼き上げ、ハーブ入りのトマトソースと合わせた風味のよいハンバーグです。

〈ビーンズイタリアンサラダ〉

- ウインナー、4種豆のミックス、人参はゆで、ウインナーは食べやすく切る。
- キャベツはせん切りにし、水にさらしてパリッとさせる。
- セロリは筋を取り、食べやすく切る。
- 器に①、②、③を盛り、ドレッシングをかける。

4種豆のミックスは
白いんげん豆、エジプト豆、
赤いんげん豆、いんげん豆
が入った商品です。



プロの味付け
下ごしらえ済み

| | 1人用 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|--------------------------------|------|------|------|------|
| あらびきハンバーグ ハーブトマトソース | | | | |
| あらびきハンバーグ ハーブトマト ソース(冷凍) | 1袋 | 2袋 | 3袋 | 4袋 |
| シュースtring ポテト(冷凍) | 30g | 60g | 90g | 120g |
| [油] | | | | |
| [塩] | | | | |
| ブロッコリー (冷凍) | 40g | 80g | 120g | 160g |
| [油] | | | | |
| [塩] | | | | |
| [こしょう] | | | | |
| ビーンズイタリアンサラダ | | | | |
| ウインナー | 1本 | 2本 | 3本 | 4本 |
| 4種豆のミックス (冷凍) | 30g | 60g | 90g | 120g |
| キャベツ | 50g | 100g | 150g | 200g |
| 人参(カット済) | 10g | 20g | 30g | 40g |
| セロリ | 1/4本 | 1/2本 | 1/2本 | 1本 |
| イタリアン ドレッシング | 1袋 | 2袋 | 3袋 | 4袋 |

*野菜は、必ず水洗いしてから、調理してください。