

2月1日 水

C
カルシウム®

牛肉入り焼うどん

彩り野菜の豆腐ハンバーグ

●エネルギー568kcal ●蛋白質23.5g ●脂質21.8g ●ナトリウム1811mg(食塩相当量4.6g)
●焼うどん(ソース付)…小麦使用 彩り野菜の豆腐ハンバーグ…小麦使用
【原材料】白菜、人参、にら、ミニトマト…国産 牛肉の味付(牛肉)…オーストラリア産

約
15
分

メニュー番号	63	1人用	810円	○
	73	2人用	1,520円	○
	83	3人用	2,080円	○
	93	4人用	2,360円	○
	523	5人用以上	2,360円に1人前につき	590円UP



下ごしらえ

㊦ 彩り野菜の豆腐ハンバーグは半解凍する。

作り方 〈手順〉 ●→●

〈牛肉入り焼うどん〉



- ① にらはざく切りにする。
- ② 焼うどんの内袋を少し切り、電子レンジ(500W)で1袋当たり約1分温める。
- ③ 大きめのフライパンに油を熱し、牛肉の味付、白菜、人参、①を炒め、温めたうどんをほぐしながら加えて更に炒め、ソースで味付けし、削り節をかける。

〈彩り野菜の豆腐ハンバーグ〉

- ① フライパンに油を熱して㊦を両面焼き、ケチャップをかけ、ミニトマトを添える。

彩り野菜の豆腐ハンバーグは、豆腐をベースに鶏肉、かぼちゃ、キャベツ、枝豆、人参などを混ぜ込んだハンバーグです。

	1人用	2人用	3人用	4人用
牛肉入り焼うどん				
牛肉の味付(塩・こしょう)	50g	100g	150g	200g
白菜(カット済)	60g	120g	180g	240g
人参(カット済)	10g	20g	30g	40g
にら	少々	1/5ワ	1/4ワ	1/3ワ
油				
焼うどん(ソース付)	1袋	2袋	3袋	4袋
削り節	1/4袋	1/2袋	2/3袋	1袋
彩り野菜の豆腐ハンバーグ				
彩り野菜の豆腐ハンバーグ(冷凍)	1コ	2コ	3コ	4コ
油				
トマトケチャップ				
ミニトマト	1コ	2コ	3コ	4コ

