

洋食ハッピーセット



※調理例

アレルギー/小麦・乳成分・卵・えび

材料(3人用)

ハンバーグロッシュ	80 g × 3コ	}	冷凍保存 できます
もちり麺の焼きナポリタン	250 g		
チキンライス	270 g		
卵	3コ		
レタス又は葉野菜	適量		
ミニトマト	3コ		

[油 大1/2

[塩、こしょう 少々

*赤字の材料はご自宅でご用意ください



下ごしらえ

②で使用する湯を沸かす。

作り方

①レタス...ちぎる

ミニトマト...くし形切り

②②の湯でハンバーグ、ナポリタンを湯煎する(パッケージ参照)。

③チキンライスはお皿に出し、レンジで加熱(パッケージ参照)。

④フライパンに油を熱し、卵を入れ、目玉焼きにし、塩、こしょうで軽く味を調える。

⑤お皿に、①、②、③、④を盛る。