

# ロコモコ& コンソメスープセット

アレルギー/小麦・乳成分・卵使用



材料	2人用
ハンバーグヴィアンド	130g × 2コ
卵	2コ
油	小1
サニーレタス	適量
胡瓜	1本
トマト	1コ
ケチャップ	大3
ソース	大3
バター又はマーガリン	10g
酒	大2
じゃが芋	2コ
人参	30g
玉葱	小1コ
水	400ml
コンソメ	1コ
塩、こしょう	少々

(a)

(b)

## 作り方

### ●ロコモコ

#### 下ごしらえ

- ①サニーレタス…食べやすくちぎる  
トマト…くし形切り  
胡瓜…輪切り
- ②ハンバーグは袋のまま、蒸気口の表示面を上にして耐熱皿にのせ、凝ったまま電子レンジ加熱(パッケージ参照)。
- ③フライパンに油を熱して、目玉焼きを作り、取り出す。
- ④ご飯に①、②、③を盛る。
- ⑤③のフライパンに(a)を入れ軽く煮詰めて、④にかける。

### ●コンソメスープ

- ①玉葱…薄切り  
人参…いちよう切り  
じゃが芋…乱切り→水にさらす
- ②鍋に(b)、①を入れて蓋をし、中火で煮る。

※赤字の材料はご自宅でご用意ください