

おろしハンバーグ定食 コンソメスープ

アレルギー/小麦・乳成分・卵使用

材料(2人用)

●おろしハンバーグ定食

ハンバーグ 120g×2コ
大根 100g
サニーレタス又葉野菜 適量
ミニトマト 2コ
青じその葉 2枚
(a) 味付けポン酢 大2
しょうゆ 大2

●コンソメスープ

ウインナー 2本
玉葱 小1コ
カーネルコーン 20g
(b) 水 500ml
コンソメ 1コ
塩 少々
こしょう 少々

*赤字の材料はご自宅でご用意ください



※調理例

●おろしハンバーグ

下ごしらえ

ア①で使用する湯を沸かす

作り方

①ハンバーグは凍ったまま袋ごとアの熱湯に入れ、約22分湯煎する。

②サニーレタス…ちぎる
ミニトマト…半分に切る
大根…すりおろす
青じその葉…せん切り

③(a)を混ぜ合わせる。

④お皿に①、②を盛り、③をかける

●コンソメスープ

作り方

①ウインナー…斜め切り
玉葱…薄切り

②鍋に(b)を煮立て、①、コーンを加えて煮、火が通ったら塩、こしょうで味を調える。