

「夏も元気に!!」

週末スペシャル第2弾

2022
7/25 週

お申込み締切日
7月20日(水) 17:00 まで

※ご注文はお申込書に
ご記入ください

肉汁たっぷりボリューム満点!!
お腹いっぱいみんなで笑顔に!!

「作り方」の僕のかばんと同じ
マークはお手伝いしてみてね♪

7/30(土) 前日のお届けです

消費期限 7/31(日)

ジャンボハンバーグセット

●エネルギー724kcal ●蛋白質36.7g ●脂質41.2g
●炭水化物50.4g ●食塩相当量2.5g

調理時間

約 20 分

アレルギー

ハンバーグ/小麦・乳成分・卵 デミグラスソース/小麦 卵/卵

686 2人用

1,290円

687 3人用

1,690円

688 4人用

2,180円

材料	2人用	3人用	4人用
◆目玉焼きのせジャンボハンバーグ			
ジャンボハンバーグ180g(冷凍)	2 コ	3 コ	4 コ
デミグラスソース	2 袋	3 袋	4 袋
卵	2 コ	3 コ	4 コ
ナチュラルカットポテト(冷凍)	100 g	150 g	200 g
カーネルコーン(冷凍)	60 g	90 g	120 g
いんげん(冷蔵)	20 g	30 g	40 g
油	適量	適量	適量
塩	少々	少々	少々
◆彩り野菜サラダ			
彩り野菜サラダ(カット済) キャベツ・レタス・パプリカ(赤/黄)・人参	100 g	150 g	200 g
ミニトマト(冷蔵)	2 コ	3 コ	4 コ
お好みのドレッシング	適量	適量	適量

作り方

下ごしらえ

- ♥ **ア** カーネルコーンはラップで包みレンジで加熱する。
(目安として30g:約1分)
- イ** いんげんはさっと湯通して、食べやすい大きさに切る。

作り方

- 1 ハンバーグは凍ったまま、袋ごと約20分湯煎する。
(もしくは、凍ったまま袋にはさみで切り目を入れ、耐熱器にのせて電子レンジで加熱 目安は500wで1個6分30秒)
- 2 フライパンに少量の油を熱し、中温(約170℃)でポテトを揚げ焼きにして器に盛り塩をふる。
- 3 フライパンで目玉焼きを作り、ハンバーグにのせる。
召し上がる直前に、少し温めたソースをかける。
- ♥ **4** 彩り野菜サラダ、ミニトマトを盛りお好みのドレッシングをかける。