

4/19・4/26

土

# デミグラスソースハンバーグ

ふわふわ卵とほうれん草のスープ 本日は4/18(金)・4/25(金)お届けです  
消費期限4/20(日)・4/27(日)

調理時間  
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量					
320kcal	19.9g	15.3g	27.0g	3.5g					
アレルギー物質を含む食品		小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
デミグラスソースハンバーグ		●	●	●					
卵				●					



下ごしらえ **ア** ①で使用する湯を沸かす。

## デミグラスソースハンバーグ

- ① ハンバーグ…凍ったまま袋ごと **ア** の湯で湯煎する(約15分)
- ② グリーンリーフ…ちぎる  
トマト…くし形切り  
【For Kids】トマトの食感が苦手なお子さまは、小さめに切ったり、湯むきして皮を取ったりすると食べやすくなります。
- ③ ハンバーグ(ソースごと)を盛り、②を添える。

## 材 料

	2人用	3人用
デミグラスソースハンバーグ(160g)(冷凍)	2コ	3コ
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
トマト(冷蔵)	小1コ	小1コ

## ふわふわ卵とほうれん草のスープ

- ① ほうれん草…ざく切り  
玉葱…薄切り  
人参…細切り
- ② 鍋に **ア**、玉葱、人参を入れて蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ③ 卵…溶きほぐす
- ④ ②に火が通ったらほうれん草を加えてさっと煮、塩、こしょうで味を調え、溶き卵を流し入れる。

## 材 料

	2人用	3人用
卵	1コ	1コ
ほうれん草(冷蔵)	1/4ワ	1/3ワ
玉葱	小1コ	小1コ
人参(冷蔵)	30g	40g
<b>ア</b> 水	500ml	750ml
<b>A</b> コソメ	1コ	1 1/2コ
<b>□</b> 塩、こしょう	少々	少々