




煮込みとうふハンバーグ

材料〈2人分〉

 とうふ入りハンバーグ…2個

大根…………… 80g

人参…………… 40g

ブロッコリー…………… 1/4株

サラダ油 …… 適量

デミグラスソース …… 200cc

水…………… 50cc

A コンソメ顆粒 …… 小さじ2

ケチャップ…………… 大さじ1

赤ワイン…………… 50cc

- ① とうふ入りハンバーグは解凍し、水気を拭き取る。
- ② 大根、人参はハートの型で抜き、ブロッコリーは小房に分け、それぞれサッと茹でる。
- ③ フライパンにサラダ油を大さじ1入れて熱し、①を弱火で片面2分ずつ焼く。
- ④ ③に合わせたAを加え、中火で4～5分煮込む。
- ⑤ 器に④を盛り、大根、人参、ブロッコリーを添える。

約500kcal 1人分