

あいちゃんセット

3

回目

A  
コース

3/7 金


B  
コース

3/8 土



# 赤ワインソースハンバーグ

材料〈2人分〉

 手作り豆腐ハンバーグ…2個

マッシュルーム……………6個

ラディッシュ……………4個

じゃがいも……………1個

ブロッコリー……………60g

サラダ油……………大さじ1

赤ワイン……………200cc

中濃ソース……………50cc

A ケチャップ……………50cc

砂糖……………大さじ1

バター……………10g

① 手作り豆腐ハンバーグは冷凍のまま電子レンジで温める。

② マッシュルームとラディッシュは2mm幅の薄切りにする。

③ じゃがいもは皮がついたまま5mm幅の薄切りにし、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱、ブロッコリーは小房に分けてラップをし、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。

④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、①を中火で片面2~3分ずつ焼き、Aとマッシュルームを加えて蓋をし、中火で5分、弱火で5分煮込む。

⑤ 器に④を盛り、③、ラディッシュを添える。

※ 添え野菜はご家庭にある野菜をご使用ください。

約592kcal 1人分