

あいちゃんセット

1

回目

A
コース

11/5 水



B
コース

11/6 木



和風ハンバーグ

材料〈2人分〉

お手製ハンバーグ…2個

しいたけ……………2枚
しめじ……………1/2袋
れんこん……………60g
人参……………1/3本
オクラ……………4本
大葉……………6枚

A [めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ5
水……………200cc
酒……………大さじ1
みりん……………大さじ1
レモン汁……………小さじ2
にんにくのすりおろし
……………小さじ1/2

B [片栗粉……………大さじ1
水……………大さじ1

- ① ハンバーグは解凍後、フライパンで焼く。
- ② しいたけ、しめじ、れんこんは1cm角に切る。人参は輪切り、オクラは斜め2等分にしてサッと茹で、熱したフライパンで素焼きにする。大葉はせん切りにする。
- ③ 小鍋にAを加え沸騰したら、しいたけ、しめじ、れんこんを加え、中火で4～5分煮たらBを回し入れとろみをつける。
- ④ 器に①を盛り、③をかけ、人参、オクラ、大葉を添える。

約396kcal 1人分