

A  
コース

3/18 水

B  
コース

3/19 木



# 和風ハンバーグ



## 材料(2人分)

とうふ入りハンバーグ… 2個

まぐろフレーク…………… 50g

大根…………… 50g

小ねぎ…………… 1本

トマト…………… 1/2個

ほうれん草…………… 1/3束

酒…………… 大さじ3

ぽん酢…………… 適量

サラダ油…………… 小さじ1

生姜(すりおろし)… 小さじ1

すりごま…………… 小さじ1

しょう油…………… 小さじ1/3

砂糖…………… 小さじ1/4

A

- ① 大根はすりおろし、小ねぎは小口切り、トマトは食べやすい大きさに切り、ほうれん草は熱湯でさっと茹で、食べやすい長さに切る。
- ② フライパンにサラダ油を入れて熱し、解凍したハンバーグを中火で片面2～3分ずつ焼き、酒を振って蓋をし、中火で3～4分焼く。
- ③ ボウルにまぐろフレーク、ほうれん草、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ④ 器に②を盛り、大根おろしと小ねぎをのせ、③とトマトを添え、ぽん酢を別皿で添える。

約429kcal 1人分