

★ ハンバーグのカレーソース煮

材料（1人分）

カレールウ（中辛）	6 g
水	30 ml
ぶなしめじ	10 g
キャベツ	30 g
ミックスベジタブル	20 g
ハンバーグ （マルシンハンバーグ）	85 g
ポリ袋	1 枚

作り方

- ① ポリ袋を倒れないように器に置き、カレールウをキッチン鋏で刻んで袋に入れ、水も加える。
- ② ①に石づきを取ったぶなしめじと2cm幅に刻んだキャベツを入れ軽くもみこむ。ミックスベジタブルとハンバーグもポリ袋に入れる。
- ③ ハンバーグを刻んだ野菜などで包み込むようにする。
- ④ ポリ袋の空気を抜き、上の方でしっかりと結び平らにして、沸騰したお湯の中で10分加熱する。加熱後は鍋から取り出し開封して器の上に置く。

エネルギー	239 kcal	たんぱく質	12.6 g	脂質	15.8 g	食塩相当量	1.9 g
-------	----------	-------	--------	----	--------	-------	-------