

# 自家製トマトソースのハンバーグ



## [作り方]

### ①ハンバーグの下ごしらえをする

- ・片手鍋に水(分量外・ハンバーグを湯せんにかける用)を入れ火にかける。
- ・沸騰したお湯に凍ったままのハンバーグを袋ごと入れ、15分程度加熱する。

### ②ハンバーグを仕上げる

- ・レタスは▲と混ぜ合わせたら器に盛る。
- ・耐熱容器にミニトマトと△を入れて混ぜ合わせ、ラップをかけ電子レンジで1分半加熱する。
- ・フォークなどでミニトマトをつぶし、醤油こうじを加え混ぜ合わせソースを作る。
- ・ハンバーグを器に盛り付け、ソースをかけたら完成。

## 【お届けする食材】

- ・ハンバーグ(冷凍)  
2パック(約120g×2)
- ・レタス1コ
- ・ミニトマト1袋(約50g)
- ・醤油こうじ  
1パック(約20g)

## [材料] 2人分

ハンバーグ.....2パック

レタス.....1/4コ(約75g)

\*食べやすい大きさにちぎる

ミニトマト.....1袋(約50g)

\*1cm角に切る

醤油こうじ.....1パック

▲オリーブオイル..大さじ1/2

▲酢.....小さじ1

▲塩.....少々

△砂糖.....小さじ1/2

△ケチャップ.....大さじ1

△こしょう.....適量

△おろしにんにく.....

チューブ約3cm

お届け食材でもう1品

## チーズ香る レタスの洋風煮



### 【材料】2人分

ミニトマト.....約 40g

\*4等分に切る

レタス.....1/3コ(約 100g)

\*食べやすい大きさにちぎる

粉チーズ.....約 10g

★水.....150ml

★コンソメ.....小さじ1/2

★塩.....ひとつまみ

粗挽き黒こしょう.....適量

### 【作り方】

- ①片手鍋に★とミニトマトを入れ火にかける。ひと煮立ちしたら中火で1分程度加熱する。
- ②レタスを加え、しんなりしたら器に盛り付ける。
- ③食べる直前に粉チーズと粗挽き黒こしょうを振って完成。

注意

●電子レンジ使用時の表記は600W、トースター使用時の表記は1000Wまたは200℃を基準にしています。(お持ちの家電に合わせて、時間をご調整ください)

●加工食品の賞味期限をご確認の上、順にお作りください。●天候などやむを得ない理由により、食材を一部変更してお届けする場合がございます。●野菜は洗ってからお使いください。特に皮付きのままご使用いただく場合は、しっかり洗ってからご使用ください。カットした野菜を冷蔵庫保管後に再度使用する際には、断面を洗ってからご使用ください。皮をむく工程が書いていない場合は、皮付きでご使用ください。●商品の痛みやお届け時のトラブルは、下記サポートセンターまでご連絡ください。お買い物サイトからもお問合せいただけます。

サポートセンター 【電話】0120-158-183

【受付時間】月～金(祝日含む)／午前9:00～午後5:00 土／午前9:00～午後1:00

大地を守る会  
DAICHI WO MAMORU KAI

