



- ① フライパンに油を入れて中火で熱し、玉ねぎ、かぼちゃ、エリンギ、しめじを入れて3分程炒める。

ポイント ブロッコリー以外の野菜を、先に炒めていきます。



中火

- ② ハンバーグと水100ccを入れ、ふたをして4分程蒸し煮にする。

ポイント 蒸し煮にして野菜に火を通しながら、ハンバーグ(加熱調理済)を温めます。



中火

- ③ デミグラスソースを加え、全体になじむように混ぜ合わせる。

ポイント 水とソースがよくなじむように、手早く混ぜ合わせましょう。



中火

- ④ 最後にブロッコリーを入れ、かるく混ぜながら1分程煮る。

ポイント 2枚のお皿に、1人分ずつ盛り分けましょう。



中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ハンバーグ	2個	かぼちゃ	40g
しめじ	30g	玉ねぎ	50g
エリンギ	20g	デミグラスソース	1袋
ブロッコリー	40g		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2
水	100cc

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、
手順は左記のレシピを参照してください。

ソース

デミグラスソース(市販)	60g
ケチャップ・とんかつソース	各大さじ1・1/2
しょうゆ・砂糖	各小さじ1

作り方

- ソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- ブロッコリーはひと口大の小房に分けて下茹でしておく。
- 玉ねぎは細めのくし切りにし、かぼちゃは皮つきのまま厚さ1.2cm程度のひと口大に切る。エリンギは石づきを切って食べやすい大きさに切り、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

※手順4の最後に、水溶き片栗粉(片栗粉小さじ1を水小さじ2で溶く)を加えて、とろみをつけます。

一言コメント

仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつけることで、ソースが全体によく絡みます。