

- ① フライパンを中火で熱し、ハンバーグ、スナップえんどう、水40cc、タレを入れ、ふたをして3分程加熱する。

ポイント ハンバーグ(加熱調理済)が温まるまで、ふたをして蒸し煮にします。



中火

- ② フライパンを火にかけている間に、大根をすりおろし、ザルにあげてかるく汁けをきる。

ポイント 大根おろしはかるく汁けをきっておきましょう。



- ③ お皿にサラダとミニトマトをのせ、手前に①のハンバーグとスナップえんどうを盛りつける。

ポイント 2枚のお皿に1人分ずつ盛り分けましょう。



- ④ ハンバーグの上に、②の大根おろしをのせ、上からフライパンに残ったタレをかける。

ポイント サラダにはお好みでドレッシングやマヨネーズを添えても。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

ハンバーグ	2個	ミニトマト	4個
スナップえんどう	25g	タレ(炭火器油だれ)	1袋
大根	1個		
キャベツサラダ	80g		
<small>(キャベツ・レッドキャベツ1人分)</small>			

ご用意いただく食材

水	40cc
---	------

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。

タレ

しょうゆ	小さじ4	砂糖	小さじ1
酒・みりん	各小さじ2	片栗粉	小さじ1/2

作り方

- タレの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
(片栗粉が沈殿するので、加える直前にもう一度よく混ぜる)
- スナップえんどうは筋を取り除き、下茹でしておく。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。
(※付け合せのサラダはお好みでご利用ください)

一言コメント

タレに少量の片栗粉を加えることで、ほどよいとろみがついて絡みやすくなります。