

ソフトハンバーグ

★★★

コード3

ヘルシーフード株式会社
<http://www.healthy-food.co.jp>

ミキサー&ソフト

ミキサーにかけるだけで簡単に
ムース食が作れます。加熱不要。



★このページでは、ハンバーグのレシピをご紹介します。



※ハーブは飾りです。食べる直前に取り除いてください。
ハンバーグのみコード3に相当します。

材料 (1人分)

ハンバーグ	50g
顆粒コンソメ	小さじ1/3 (約0.8g)
お湯	50g
ミキサー&ソフト	小さじ1/3 (1.0g)
(食材の1%)	
ケチャップ	大さじ1
ソース	大さじ1/2

栄養価 (1人分)

エネルギー	141kcal
たんぱく質	7.0g
食塩	2.0g

作り方

1. 温めたハンバーグを適当な大きさに切り、
①をあわせた温かいスープを加えて、ミキサーにかける。
2. なめらかになったらミキサー&ソフトを加え、
30秒~1分ミキサーにかける。
3. 2をラップを敷いたバットに流し、小判型に
形を整える。
4. 常温まで温度が下がったら皿に盛りつけ、
②をあわせたソースをかける。

★ワンポイント

熱した金網をハンバーグに押し付けて模様をつけると、より見栄えよく仕上がります。
ミキサー&ソフトを食材と一緒にミキサーにかけるだけでソフトなムース食を作れます。

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。

「食べるを支える」HP → <http://www.shokushien.net/>

(「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

