

マルシン四角いミートボールで ワンパン[🍳] デミハンバーグシチュー



Demi-glaze stew

材料

Ingredients

3人分

マルシン四角いミートボール … 10個
にんじん … 中サイズ1/2本
じゃがいも … 中サイズ1個
たまねぎ … 1個

サラダ油 … 小さじ1と1/2
デミシチューの素 (市販品) … 2かけ
水[Ⓐ] … 500ml

■トッピング

冷凍ブロッコリー … 60g
水[Ⓑ] … 小さじ2

How to cook 作り方

- ① にんじん・じゃがいも・たまねぎを乱切りにカットします。
フライパンを中火で熱し、サラダ油をひいて野菜を炒めます。
- ② たまねぎが透き通ってきたら、水[Ⓐ]と四角いミートボールを入れ蓋をし
中火で約10～15分煮込みます。
- ③ 野菜の火の通りを確認します。
野菜に火が通っていたら、一旦火を止め、デミシチューの素を入れてよ
く溶かします。
* 蓋をしたまま約10分ほど寝かせます。
- ④ デミシチューを寝かせている間に、トッピングの冷凍ブロッコリーを加熱
します。
耐熱皿に冷凍ブロッコリーを乗せて水[Ⓑ]をかけラップをし、電子レンジで
加熱をします (600w約1分)。
- ④ デミシチューを再加熱し、器に盛り付けます。
ブロッコリーを彩りよく飾ったら完成です！
* 再加熱の際は焦げないように木べらなどを使用し、かき混ぜながら加熱
してください。

＼商品はコチラです！

マルシン
四角いミートボール



調理時間
25分



デミシチュー
1人当たり

エネルギー 258kcal
食塩相当量 2.5g

おすすめ Variations

バリエーション

フライパンひとつで
簡単で美味しい
ハンバーグデミシチューが完成[👑]
野菜もたっぷり
ボリューム満点です[🎵]

にんじんグラッセ+生パセリで
ミニにんじんを作っておしゃれに[🌟]
パーティー向けの可愛いアレンジです[🍯]

※ 器具等によって調理時間は多少前後いたします
※ 栄養価は日本食品標準成分表八訂を基に算出しています