

マルシンハンバーグナゲットで作る 彩り✳️2色弁当

材料

Ingredients

彩り✳️2色弁当 (1食分)

マルシンハンバーグナゲット	...	2個
ごはん	...	150g
鮭フレーク	...	12g
冷凍グリーンピース	...	適量



Colorful

作り方

How to cook

- ① ハンバーグナゲットを電子レンジであたため (2個：600w約20秒) 半分にカットします。
- ② 冷凍グリーンピースは凍ったままの状態加熱をし、粗熱を取っておきます。(電子レンジor茹で調理どちらもOKです)
- ③ 弁当箱にご飯を平らに盛り付け、半分にカットしたハンバーグナゲットを盛り付けます。
- ④ ハンバーグナゲットとハンバーグナゲットの間に、鮭フレークを詰めます。
- ⑤ グリーンピースを飾ったら完成です！
グリーンピースは好きな場所に、彩りよく盛り付けてください☆

- * ご飯はしっかり粗熱を取ってから弁当箱に盛り付けてください。
- * グリーンピースの部分は、オクラやインゲン等にチェンジをしてもOK！

商品はこちらです！

マルシン
ハンバーグナゲット



弁当箱容量 600ml
(目安：小学校低学年)

栄養価計算は
ご飯・ハンバーグナゲット
鮭フレーク
冷凍グリーンピース
の部分です



調理時間
5分



彩り✳️2色弁当
1食当たり

エネルギー 321kcal
食塩相当量 1.1g

おすすめ Variations

バリエーション



ハンバーグナゲットは
赤ウインナー
コーン・のりを使って
可愛いにわとりも作れます！

秋の遠足・運動会のお弁当に🍁
サッと作れるので
毎日のお弁当にもぴったりです💡

※ 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
※ マルシンハンバーグナゲット (プレーン) で算出しています