

ハンバーグと和だしが
ベストマッチ

寄せ鍋

ハンバーグ入り



材料

- 2~3人分 -

- マルシン四角いミートボール ... 4~6個
- 寄せ鍋ストレートつゆ (市販) ... 1袋
* 分量はお買い上げ商品の表示を参考にしてください
- 具材

白菜	...	1/4本
水菜	...	1/4袋
長ねぎ	...	1本
豆腐	...	1丁
しいたけ	...	2~3個
にんじん	...	適量

じゅわ

と味染み

ふわ

と美味しい



マルシン
四角いミートボール

作り方

- ① 四角いミートボールに隠し包丁を入れます。
* 十字に浅くカットすることで、味がしみ込みやすくなります。
- ② 野菜・豆腐を適当な大きさにカットします。
- ③ 寄せ鍋つゆをよく振り、鍋に入れ、沸騰させます。
- ④ 鍋つゆが沸騰したら四角いミートボール・野菜・豆腐を入れ、中火で10分煮込みます。
- ④ 野菜に火が通り、四角いミートボールに味がしみこんだら完成です。

調理時間

20分

栄養価

約2人分あたり
 エネルギー 397kcal
 食塩相当量 6.5g * 鍋つゆを含む

キムチ鍋つゆ・塩ちゃんこつゆとの
相性もGOOD!

※ 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