

レシピLv.2 ロコモコ丼／サラダdeミネストローネ



この料理の
ポイント！

電子レンジしか使わない

冷凍ハンバーグとサラダとたまごを盛るだけで簡単ロコモコ丼が完成

サラダと野菜ジュースで野菜たっぷりスープに

ロコモコ丼 作り方

- 1 冷凍ハンバーグを電子レンジ（500W3分20秒）で温める。
- 2 卵を耐熱容器に割り入れ、大さじ3杯の水を加え、卵に爪楊枝で2カ所、穴をあける。
ラップをして電子レンジ（500W1分20秒）でポーチドエッグを作る。
- 3 小皿にケチャップ、ウスターソースを入れて混ぜ、電子レンジ（500W10秒）で温める。
- 4 器にご飯、レタス、ハンバーグ、卵、ミニトマトを盛りつける。

サラダdeミネストローネ 作り方

- 1 器に水、コンソメ、野菜、野菜ジュースを入れる。
- 2 ふわっとラップをかけ、500wのレンジで3分間加熱する。
- 3 最後にブラックペッパーを振る。

ロコモコ丼 材料

ご飯	180g
冷凍ハンバーグ	1個（90g）
卵	1個（50g）
レタスサラダ	80g
ミニトマト	1個（10g）
トマトケチャップ	大さじ1（18g）
ウスターソース	小さじ1（6g）

サラダdeミネストローネ 材料

野菜ジュース	150ml
水	50ml
コンソメ（減塩）	1/8個（0.7g）
サラダ（主にキャベツ）	70g
ブラックペッパー	少々

栄養価計算

エネルギー	657kcal
たんぱく質	24.9g
脂質	17.9g
炭水化物	97.7g
食塩相当量	2.7g