

ザ ズ ボ ラ THE ZUBORA ハンバーグ

アレンジレシピ②

濃厚ミルクスープ

の作り方



1食分あたり：エネルギー331kcal 塩分 1.2 g

< 1食分の材料 >

ズボラハンバーグ	1個
もやし	1/4袋
ブロッコリー(冷凍)	3房
水	50ml
みそ	小さじ1/2
牛乳	100ml
こしょう	少々

< 作り方 >

- ① 一口大に崩したハンバーグ・もやし・ブロッコリー・水を鍋に入れ、もやしとブロッコリーに火が通るまで加熱する。
- ② ①にみそ・牛乳・こしょうを加え、沸騰する直前まで加熱して完成。