

ザズボラ THE ZUBORA ハンバーグ



アレンジレシピ③

坦々風混ぜそば の作り方

< 1食分の材料 >

中華麺		1玉
ズボラハンバーグ		1個
もやし		1/4 袋
きゅうり		1/2 本

A {	ごまドレッシング	大さじ1
	醤油	小さじ1/2
	豆乳	大さじ2
	ラー油	適量

< 作り方 >

- ① 中華麺を茹で、皿に盛る。
- ② ハンバーグは温めて細かくほぐす。
- ③ もやしは茹でるか、電子レンジで加熱して火を通す。
- ④ きゅうりは細切りにする。
- ⑤ ①～④を器に盛り、Aを全て混ぜ合わせたタレをかけて完成。

1食分あたり： エネルギー584kcal 塩分 2.0 g