

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

# 僕らのキッチン!



## かぼちゃと 洋風野菜ミックスと ハンバーグの煮込み

1人分 | 743kcal

塩分量 | 4.8g

### 材料 (2人前)

冷凍ハンバーグ 2袋 (250g)  
冷凍洋風野菜ミックス (100g)  
冷凍かぼちゃ (100g)

水 (1カップ)  
塩 (小さじ2/5)  
コショウ (適量)

※冷凍野菜ミックスはメーカーによって入っているものが異なります。

### 作り方

1. 冷凍ハンバーグを凍ったままフライパンに入れる。
2. 分量の水を入れ、中火で10分加熱する。
3. 冷凍かぼちゃはレンジで1分半もどし、食べやすい大きさに切る。
4. 冷凍にんじん、ヤングコーンなどを入れる。
5. 冷凍のカリフラワー、ブロッコリー、いんげんなど、火の通りやすいものを後から入れる。
6. 塩、コショウで味を整える。