

電子レンジでチン！

# デミグラスハンバーグ

調理時間3分！



## 材料(1人前)

- もち麦ご飯 … 150g(1パック)
- デミグラスハンバーグ … 1袋
- 半熟卵 … 1個
- レタスマックス … 半分(45g)

## 作り方

- ①もち麦ご飯、ハンバーグをそれぞれ電子レンジで温める。
- ②お皿にご飯、サラダ、ハンバーグの順で盛り付けし、1番上に半熟卵をのせて完成。

## <今回使用した商品>



普通ご飯よりもち麦ご飯を選ぶことによって約4倍の食物繊維がとれるよ  
(同じパックシリーズ白ご飯の場合 180g中 0.9g)  
サラダや半熟卵をハンバーグのソースと食べることで減塩にもつながるよ！



## <栄養成分値>

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	糖質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	値段 (円)
もち麦ご飯	201	3.6	1.1	45.9	42.6	3.3	0	150
デミグラスハンバーグ	173	8.6	10.2	11.8	10.2	1.6	1.7	130
レタスマックス(1/2)	7	0.4	0.1	1.5	0.9	0.6	0	72
半熟卵	76	6.5	5.5	0.3	0.2	0.1	0.2	78
合計	457	19.1	16.9	59.5	53.9	5.6	1.9	430