

料理名： 豆腐バーグで簡単野菜炒め

## 調理時間・おすすめポイント

お弁当のおかずに、忙しい朝でもさっと作れます。  
ケチャップ味やカレー味にもできます。

## 使用したCコレ商品

CO・OPとうふハンバーグ各種

## 材料

とうふハンバーグ・・・1袋  
玉ねぎ・・・・・・・・・・2個

人参・・・・・・・・・・2分の1本  
焼き肉のたれ・・・大さじ1.5

## 作り方

1. フライパンを熱し、油ひかずにハンバーグを冷凍のまま乗せる。ふたをして蒸し焼きにする。
2. ハンバーグが少し柔らかくなったら、薄切りにした玉ねぎと人参をいれて炒める。
3. ハンバーグをフライパンの中で4等分に切る。
4. 焼き肉のたれを入れて混ぜる。