今夜の献立

* 買い物リスト

合い挽きミンチ200～250ｇ1パック

卵Ｍサイズ1パック

牛乳2本

玉ねぎ1袋5個入り×1

にんじん1袋３本入り×1

ケチャップ1本

* 材料

合い挽きミンチ200～250ｇ

玉ねぎ1/2～1個

パン粉20ｇ

にんじん1/3～1/2本

卵1個

牛乳・塩・こしょう少々

油適量

**～ソース用～**

ケチャップ大さじ2

砂糖大さじ1/2

ウスターソース大さじ1

水大さじ2

* カロリー（1人前）

ごはん（140ｇ）245.5

ハンバーグ265.74

豆腐とわかめの味噌汁65.2

ポテトサラダ403.27