

豆腐を用意するだけでできるグルテンフリーのひじき入り豆腐ハンバーグです。ひじきの水戻しや豆腐の水切りは不要で、手軽に作れます。お肉のような食感が味わえる大豆ミートと、スーパーフードのキヌアを使用しています。

## 作り方 (4人前・4個分)

用意する材料…木綿豆腐1丁(300~400g)  
オリーブオイル大さじ1

### ① 混ぜる

ボウルに豆腐(パックの水は捨てる)、具材、粉末調味料を入れ、均一になるまでよく混ぜ合わせる。  
※豆腐の水切りは不要です。



### ② 成形する

①を4等分にして、形を整える。



### ③ 焼く

熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を並べ入れ、ふたをして中火で両面にしっかり焼き色がつくまで焼けば完成。

※お好みでぼん酢や醤油などをかけてお召しあがりください。




※開封後は1回で使い切ってください。  
※調理中の火の取扱いには十分ご注意ください。

◎賞味期限は未開封の場合に限ります。調理後はできるだけお早めにお召しあがりください。

<食物アレルギーをお持ちのお客様へ>

本品に含まれている食品表示法に基づいたアレルギー物質について、ブランドサイト上の【食物アレルギーをお持ちのお客様へ】にてお調べいただけます。また、お客様相談室にてお電話でもお答えいたします。

 外袋:P,PE,PET  
内袋:PE,M,PET

ごみを出すときは  
各市町村の区分に  
従ってください



  
— Good for Vegans —  
ベジタリアンにもうれしい

健康的な食生活を送る方はもちろん、ベジタリアンの方もサポートするくらこんオリジナル商品ブランドです。



<http://www.kurakon.jp/vegans/>

※以下の原料は使用しておりません。  
Does not contain the following ingredients.

肉	魚	卵	乳製品	蜂蜜
Meat	Fish	Egg	Dairy	Honey
				

名称	そうざいの素
原材料名	【具材】大豆たんぱく(国内製造)、上新粉、ひじき、キヌアパフ 【粉末調味料】おからパウダー(大豆を含む)、食塩、昆布パウダー、野菜エキスパウダー、加工黒砂糖、酵母エキス、オニオンエキスパウダー、ガーリックパウダー、白コショウ、ローレル、カルダモン
内容量	39g(具材25g 粉末調味料14g)
賞味期限	この面の右下に記載
保存方法	直射日光、高温多湿の所を避け、常温で保存してください。
製造者	<b>株式会社くらこん</b> 〒573-1132 大阪府枚方市招提田近2-1-3 (製造所固有記号は賞味期限の後に記載)

●お客様相談室 ☎0120-041-965  
受付9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

栄養成分表示(1袋39gあたり)

エネルギー	115kcal
たんぱく質	11.3g
脂質	1.2g
炭水化物	18.3g
糖質	11.0g
食物繊維	7.3g
食塩相当量	2.5g

※この表示値は推定値です。

賞味期限