



実は色々できるんです！ ザイテンバッハ 野菜ハンバーグミックスを使った、 「時短！ヘルシー！！美味しい！！」レシピ例

豆腐を使ってカサも増す！ホクホク野菜ハンバーグ

用意するもの（4人前）：

野菜ハンバーグミックス1袋、豆腐一丁（オススメは絹）



- 1) 野菜ハンバーグミックスをボウルにあける。
- 2) 豆腐を投入する。（水切り不要）
- 3) ミックスと豆腐をよく混ぜ合わせてこねる。
- 4) ハンバーグの形にまとめて、少々油をひいて熱したフライパンへ。
- 5) 表裏各4分程度焼いて完成！パンに挟めばハンバーガー！



心まで温まるドイツのお袋の味！

7種の野菜とディンケルの豆乳スープ



用意するもの（2～3人前）：

野菜ハンバーグミックス1/3袋、豆乳250mL、

トマトジュース250mL、塩胡椒少々

- 1) 野菜ハンバーグミックスをフライパンで軽く炒る。
(油不要、焦げ付かないように注意！)
- 2) 豆乳とトマトジュースを鍋に入れて、煮立つまで温める。
- 3) 1で炒ったミックスを2に加えてよくかき混ぜる。
- 4) 塩胡椒で味を整えて完成！



おしゃれ&ウマウマ！野菜たっぷり餃子

用意するもの（3～4人前）：

野菜ハンバーグミックス1袋、ひき肉200-300g（1パック程度）、餃子の皮、水適量

お好みでワカモレやトマトソース、オリーブオイルなど

- 1) 野菜ハンバーグミックスをボウルにあける。
- 2) ひき肉を投入する。
- 3) ミックスとひき肉をよく混ぜ合わせる。（あん完成！）
- 4) 餃子の皮の中央にあんをのせ、ふちに水を付け、ひだを作りながら閉じる。
- 5) フライパンに油を入れて中火で熱し、餃子を並べ、焼き色がつくまで焼く。
- 6) フライパンの底が浸るまで水を注ぎ、ふたをして、強めの中火で蒸し焼きにする。
- 7) 水分がなくなったら油を回しかけ、パリッとしたら器に盛る。
- 8) お好みでワカモレやトマトソース、オリーブオイルなどをかけてお楽しみください！



*ひき肉の代わりに豆腐または水使ってあんを作れば、ビーガン餃子にもできます！