

栄養価	(1人分)
エネルギー	262 kcal
たんぱく質	10.7 g
塩分	1.1 g

材料(2人分)

作り方

- ・牛肉入りコロッケ 2個 (市販)
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 2枚
- ① 器にコロッケ、牛乳、スライスチーズ をのせて電子レンジで1~2分加熱する。

コツ・ポイント

やわらかく食べやすくなります。エネルギーがぐんとアップ!



公益社団法人石川県栄養士会 いしかわ栄養ケア・ステーション 〒921-8105 金沢市平和町1丁目3番1号 石川県平和町庁舎3階 TEL: 076-259-5061 http://www.ishikawa-eiyoushi.com