



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)

- ・牛肉入りコロッケ 2個 (市販)
- ・牛乳 200ml
- ・スライスチーズ 2枚

作り方

- 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！