

総菜コロツケ

容易にかめる



材料

■1人分

総菜コロツケ	1個 (80g)
とんかつソース	小さじ2 (約10g)

作り方

- ① 総菜コロツケを購入する。
- ② とんかつソースをかけ、5分程度おく

栄養価 (1食分)

エネルギー	236kcal
たんぱく質	3.8g
食塩	1.1g

ワンポイント

ソースをかけて、5分程度おくことで、衣がしんなりし食べやすくなります。

