

つくね

冷凍食品のつくね

容易にかめる



材料

■1人分
市販冷食つくね 2本

作り方

- ① 冷食のパックのまま、電子レンジ500Wで1分半加熱する
- ② 器に盛り付ける

栄養価 (1食分)

エネルギー	88kcal
たんぱく質	4.8g
食塩	0.8g

ワンポイント

- 冷食でもつくねは柔らかく、電子レンジにかけるだけで食べられます

