在宅向け 基本レシピ

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

<u>ワンポイント</u>

●冷食でもつくねは軟らかく、電子レンジにかける だけで食べられます

最新の情報をご覧になりたい方は以下HPをご覧ください。 「食べるを支える」HP → http://www.shokushien.net/ (「食べるを支える」のキーワードでWeb検索できます)

