

コロッケグラタン



【材料】 1人分

コロッケ(冷凍可)	2個
卵	1個
牛乳	大さじ2
とろけるチーズ	1枚
刻みパセリ(あれば)	少々

【作り方】

- ①耐熱容器にコロッケを入れてレンジで温める。
- ②①を箸でほぐして卵と牛乳を合わせ、①にかけてチーズをのせる。
- ③②をレンジで加熱し、チーズが溶けたら出来上がり。
(あれば、パセリをふる)

ポイント

卵には鉄分が多く、牛乳とチーズにはカルシウムが多く含まれています。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
242	10.5	174	0.8	0.1	1.0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

