

一皿に主菜と副菜が入っているバランス食

入賞

パリパリコロッケ

●セールスポイント【応募者：山本真子さん】

しその風味がGood!

カリッと焦げ目がつく方がおいしい

エネルギー

262kcal

たんぱく質

11.0g

脂質

8.8g

食塩相当量

0.8g



食事バランスガイドで
見てみると...



ワンポイントアドバイス

- ★春巻きの具材は、豆腐以外は加熱しているので蒸し焼きの時にパリッと仕上がるように焼くのがおすすめです。
- ★幅を狭めに巻いた方が、食べやすいです。