

クリコロ野菜カナッペ



栄養価(1人分)

エネルギー	360kcal
蛋白質	6.5g
脂質	26.5g
塩分	0.9g
野菜使用量	68g

材料(1人分)

- さつまいも 15g
- かぼちゃ 15g
- ブロッコリー 15g
- 舞茸 15g
- バター 5g
- 市販の「チキンクリームコロッケ」 3個

作り方

- ①市販の「チキンクリームコロッケ」は、その調理方法に従い調理しておく。
- ②さつまいもとかぼちゃは2cm角のダイスカットにし、レンジで下処理を行う。
- ③ブロッコリーはレンジで下処理をする。
- ④舞茸はバターで炒めておく。
- ⑤①の側面の衣を切り取り、その中に②～④をそれぞれのせる。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)