

主菜 - 揚げ物 k-40

れいほく牛のコロッケ



MEMO

[illegible]

エネルギー(kcal)	172
たんぱく質(g)	4.6
脂質(g)	9.5
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	1
VB(mg)	0.05
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	0.3
食物繊維(g)	0.9

作り方

コロッケを180℃の油で揚げる。

冷凍コロッケは油の温度が下がりやすく、破裂しやすいので、油の温度に気をつける。

