

冷凍食品を上手に使って手軽に始める。

僕らのキッチン!



コロッケフラン (洋風レンジグラタン)

1 個分 | 305kcal

塩分量 | 1.4g

材料

(ココット1個分)

冷凍コロッケ(小2個)
卵(1個)
とろけるチーズ(大2)
塩(少々)
コショウ(少々)

作り方

1. 冷凍コロッケ2個をケースのままレンジ(600w)で30秒加熱する。
2. レンジから取り出したコロッケをボウルに移し、荒く潰す。
3. ボウルに溶き卵、塩コショウ、とろけるチーズを加えて混ぜる。
4. ココットに入れ、ラップをふんわりとかけてレンジ(600w)で1分加熱する。