ごはんバーグ

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リ　ン (mg)	食塩 (g)
でんぷん米0.1	80	288	0.08	5	14	0
でんぷん米用もち粉	8	30	0	1	T	Tr
水	175	–	–	–	–	–
牛ひき肉(和牛カルビ)	30	155	3.3	48	26	Tr
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
オールスパイス	1	4	0.1	13	1	0
コーンスターチ	10	35	Tr	1	1	0
オリーブ油	7	64	0	0	0	0
(★) 水	50	–	–	–	–	–
(★) コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
(★) トマトピューレ	15	6	0.3	74	6	Tr
(★)濃厚ソース	3	4	Tr	6	Tr	0.2
(★) 砂糖	1	4	0	Tr	Tr	0
合計		671	3.98	154	52	1.1