ブルーベリータルト

材料□□□18□□型1台分

食品名	可食量(g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)	たんぱく質(g)	ｶﾘｳﾑ(mg)	ﾘﾝ(mg)	食塩(g)
でんぷん薄力粉	50	180	0.15	6	23	0.1
低リン・低カリウムベーキングパウダー	0.5	2	0	0.2	0	0.1
砂糖	30	115	0	Tr	Tr	0
トレハロース	10	36	0	0	0	0
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
サラダ油	25	230	0	Tr	Tr	0
ブルーベリー	30	15	0.2	21	3	0
バニラエッセンス	少々					
合計		616	3.45	60.2	71	0.3

1/8切れあたり　エネルギ□77□cal,□たんぱく質0.4□

オトクッキング倶楽部（2012/12/06）