さつま芋スコーン

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)
ジンゾウ先生のでんぷんホットケーキミックス	50	191	0	2	14	0.3
さつまいも	10	13	0.1	47	5	0
無塩バター	13	99	0.1	3	2	0
水	18					
無塩バター	5	38	Tr	1	1	0
サラダ油	3	28	0	Tr	Tr	0
ブルーベリージャム	10	18	0.1	–	–	0
クローテッドクリーム	10	12	0.2	–	–	0.3
合計		399	0.5	53	22	0.6

美・味・生き・活き・倶楽部より