チョコバナナクレープ

材料

食材名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
でんぷんﾎｯﾄｹｰｷﾐｯｸｽ	20	76	0	1	6	0.12
水	20	–	–	–	–	–
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
バナナ	20	17	0.2	72	5	0
ココア	2	8	0.1	14	5	0.01
はちみつ	5	15	Tr	1	Tr	0
合計		125	0.3	88	16	0.13

*

アイビーさん20141008