カナッペ

食品名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	ﾀﾝﾊﾟｸ質 (g)	ｶﾘｳﾑ (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷんクラコット（4枚）	2枚□14□□	50	0	2	8	0
無塩バター	6	45	0.03	1	1	0
トマト	15	2	0.1	2	2	Tr
ガーリックパウダー	0.1	0.3	0.01	0.3	0.3	0
バジル	0.01	0	0	0	0	0
オリーブオイル	4+1□	46	0	0	0	0
ロースハム	5□	10	0.8	13	17	0.1
グリーンアスパラ	10□	2	0.2	27	6	0
パプリカ粉	少々					
合計		155.3	1.14	45.3	34.3	0.1

オトクッキング倶楽部レシピより

>