すいとん

食材名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
でんぷん薄力粉	70	251	0.21	8	32	0.13
熱湯	35	–	–	–	–	–
マヨネーズ	3	21	0.05	1	1	0.05
ごぼう	10	7	0.18	32	6	Tr
にんじん	10	4	0.06	27	2	0.01
大根	10	2	0.04	23	2	0
白菜	10	1	0.08	22	3	0
しいたけ	10	2	0.3	28	7	0
きぬさや	10	4	0.3	20	6	0
ねぎ	5	1	0.03	9	1	0
豚ばら肉	30	116	4.26	75	42	0.03
だしわりしょうゆ	5	3	0.19	1	0	0.36
だし(煮干しだし)	100	1	0.1	25	7	0.1
だし(昆布だし)	20	1	0.02	28	1	0.04
塩	0.3	0	0	Tr	0	0.29
清酒	3	3	0.01	Tr	Tr	0
水	130	–	–	–	–	–
合計		417	5.83	299	110	1.01

小田原＋元気調理教室20140214