大根餅

材量　1人分

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薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.2
大根	50	9	0.2	115	9	0
ジンゾウ先生のでんぷんお餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ジンソウ先生のでんぷん焼えびせん	30	125	0.3	15	16	0.06
焼豚	10	17	1.9	29	26	0.2
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
酒	5	5	0.02	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.30
熱湯	120					
ごま油	12	111	0	Tr	Tr	0
★　酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
★　だしわりしょうゆ	5	3	0.2	2	3	0.4
合計		742	3.23	206	97	1.21

※焼きあがったら、総重量を量っておきましょう。
※残りはラップに包み冷凍できます。（栄養成分を書いておきましょう）

オトクッキング倶楽部　2012.9.10