

# 簡単ホワイトルー

| 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) |
|-----------------|--------|-------------|----------|----------|--------|----------|
| シ`ヅウ 先生のでんぷん薄力粉 | 40     | 144         | 0.08     | 4        | 13     | 0.08     |
| 無塩バター           | 30     | 229         | 0.15     | 7        | 5      | 0        |
| 牛乳              | 100    | 67          | 3.3      | 150      | 93     | 0.1      |
| 水               | 約300   | -           | -        | -        | -      | -        |
| 合計              |        | 440         | 3.53     | 161      | 111    | 0.18     |

さとうさんのレシピ20020112