# ういろう

プラス元気調理教室で好評だったでんぷんで作るういろう。
自宅でつくれる和スイーツです。

**********

| 食品名 | 使用量□□□ | 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) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| でんぷん薄力粉 | 50 | 180 | 0.15 | 6 | 23 | 0.1 |
| でんぷん米用もち粉 | 5 | 19 | 0 | 1 | 0 | 0 |
| 塩 | 0.05 | 0 | 0 | Tr | 0 | 0.05 |
| きび砂糖 | 30 | 119 | 0 | 43 | 0 | 0.02 |
| 合計 | □ | 318 | 0.15 | 50 | 23 | 0.17 |

2013.5.13　オトクッキング倶楽部