

フィンガーサンド

食品名	使用量 (g)	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂肪 (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷん クラコット (4枚)	4枚×28g	100	0	4	17	0
無塩バター	12	91	0.06	3	2	0
粒入り マスタード	1	2	0.1	2	2	Tr
卵	25	38	3.1	33	45	0.1
マヨネーズ 全卵型	8	56	0.12	1	3	0.14
こしょう	0.01	0	0.01	1	1	Tr
レタス	5	1	0.03	10	1	0
合計		288	3.42	54	71	0.24

オトクッキング倶楽部レシピより