

アボガドディップ

材料

食品名	使用量 g	エネルギー kcal	たんぱく 質 g	食塩相当 量 g	カリウム mg	リン mg
ジンゾウ先生の でんぱん焼えびせん	1袋 □48□□	200	0.5	0.1	24	25
〔アボガドディップ〕						
アボガド	30	56	0.8	0	216	17
生クリーム	20	87	0.4	T□	16	10
レモン汁	3	0.7	Tr	0	3	Tr
コショウ	少々					
合計		343.7	1.7	0.1	259	52

樋口久美子先生のレシピより