

# かぼちゃタルト

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)
でんぷん薄力粉	20	72	0.04	2	6	0.04
無塩バター	10	76	0.1	2	2	0
砂糖	5+10	58	□0□	□□	□□	0
水	3	-	-	-	-	-
でんぷんホットケーキミックス	10	38	0	3	28	0.6
生クリーム、乳脂肪	20	87	0.4	16	10	□□
卵	10	15	1.2	13	18	□□
サラダ油	2	18	0	□□	□□	0
かぼちゃ	20	10	0.32	80	8	0
合計		374	2.06	116	72	0.64



オトクッキング倶楽部レシピ20140929