

水まんじゅう

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)
ジジウ 先生の でんぷん薄力粉	15	54	0.03	2	5	0.03
でんぷん米用もち粉	15	57	0	1	Tr	0.01
砂糖	10+3	50	0	Tr	Tr	0
水	35□40	-	-	-	-	-
さつまいも	10	13	0.12	47	5	0
MCTパウダー	3	23	0	Tr	0	0
合計		197	0.15	50	10	0.04