

大根餅

材量 1人分

食品名	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 (g)
ジンゾウ先生のでんぷん 薄力粉	100	360	0.2	10	32	0.2
大根	50	9	0.2	115	9	0
ジンゾウ先生のでんぷん お餅	50	103	0.05	2	5	0.05
ジンゾウ先生のでんぷん 焼えびせん	30	125	0.3	15	16	0.06
焼豚	10	17	1.9	29	26	0.2
こねぎ	10	3	0.2	32	4	0
酒	5	5	0.02	0	0	0
だしわりしょうゆ	5	5	0.16	1	2	0.30
熱湯	120					
ごま油	12	111	0	Tr	Tr	0
酢	3	1	Tr	Tr	Tr	0
だしわりしょうゆ	5	3	0.2	2	3	0.4
合計		742	3.23	206	97	1.21

焼きあがったら、総重量を量っておきましょう。

残りはラップに包み冷凍できます。（栄養成分を書いておきましょう）

オトクッキング倶楽部 2012.9.10