

# メープルサブレ

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)
シソザリ 先生のでんぷん薄力粉	130	468	0.26	13	42	0.26
低リン 低カリウム ベーキングパウダー	5	16	0	2	0	0.88
無塩バター	60	458	0.3	13	11	0
メープルシロップ	90	231	0.09	207	1	0
アーモンド	20	120	3.72	154	100	0
メープルエッセンス	適宜	-	-	-	-	-
合計 (25枚にした場合1枚あたり)		1293	4.37	389	154	1.14
		51	0.17	16	6	0.05

アーモンドの代わりにヘーゼルナッツでも美味しいです。

投稿レシピ satouさんのレシピ 20010806