

ジンジャークッキー

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)
ジンザリ 先生のでんぷん薄力粉	125	450	0.25	13	40	0.25
砂糖	75	288	0	2	0	0
無塩バター	60	458	0.3	13	11	0
たまご	25	38	3.1	33	45	0.1
粉末ジンジャー	3	11	0.23	42	5	0
シナモン	1	4	0.04	6	1	0
はちみつ	4	12	0.01	0	0	0
低リッ 低加カムベ' -キク' バ' ヲ' ヲ' -	1	3	0	0	0	0.2
合計 (20枚にした場合1枚あたり)		1264 [63]	3.93 [0.2]	109 [5]	102 [5]	0.55 [0.03]

もっとカロリーアップしたい方は、砂糖を「砂糖30[]+でんぷんアメ60[]」にしても良いです

投稿レシピ[]satouさんのレシピ 20010807