

簡単ホワイトルー

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)
シ`ヅウ 先生のでんぷん薄力粉	40	144	0.08	4	13	0.08
無塩バター	30	229	0.15	7	5	0
牛乳	100	67	3.3	150	93	0.1
水	約300	-	-	-	-	-
合計		440	3.53	161	111	0.18

さとうさんのレシピ20020112