

メロンパン

6個分

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 ホットケーキミックス	200	764	0.0	6	56	1.2
卵	50	76	6.2	65	90	0.2
サラダ油	40	368	0	Tr	Tr	0
グラニュー糖	10	39	0	Tr	0	0
バニラエッセンス	少々					
合計		1247	6.2	71	146	1.4

1個当たりの栄養成分 エネルギー208kcal たんぱく質1.0g

riuさんのレシピ20110525