

しゅうまい

3個分

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 でんぷん米1/15	20	69	0.1	Tr	4	Tr
豚ひき肉	10	22	1.9	31	17	0
長ネギ	5	1	0	9	1	0
しいたけ	5	1	0.2	14	4	0
おろししょうが	1	0	0	1	0	0
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
清酒	1	1	0	0	0	0
砂糖	1	4	0	0	0	0
でんぷん薄力粉	1	4	0	0	0	Tr
合計		104	2.26	55	27	0.12

プラス元気 小田原調理教室20160412