

ペペロンチーノ

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 ん生パスタ	100	293	0.1	2	24	0
ベーコン	20	1	2.6	42	46	0.4
菜の花	30	10	1.3	117	26	0
にんにく	3	4	0.2	16	5	0
鷹の爪	少々	0	0	0	0	0
オリーブオイル	10	92	0	0	0	0
食塩	0.5	0	0	0	0	0.5
合計		480	4.2	177	101	0.9

machiレシピ (2012.4.9)

〇〇