

# ういろう

プラス元気調理教室で好評だったでんぷんで作るういろう。  
自宅で作れる和スイーツです。



\*\*\*\*\*

食品名	使用量□□□	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩 (g)
でんぷん 薄力粉	50	180	0.15	6	23	0.1
でんぷん米用 もち粉	5	19	0	1	0	0
塩	0.05	0	0	Tr	0	0.05
きび砂糖	30	119	0	43	0	0.02
合計	□	318	0.15	50	23	0.17

2013.5.13 オトクッキング倶楽部