

ホットケーキミックスでふわふわ蒸しパン（野菜蒸しパン）									
食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g
小麦粉 プレミックス粉 ホットケーキ用	150.0	540	11.7	6.0	2.7	111.6	345	150	1.5
野菜ミックスジュース 通常タイプ	100.0	21	0.8	0.1	0.9	4.7	230	10	0.0
鶏卵 全卵 生	50.0	71	6.1	5.1	0.0	0.2	65	23	0.2
調合油	4.0	35	0.0	4.0	0.0	0.0	0	0	0.0
ミックスベジタブル 冷凍	60.0	40	1.8	0.4	3.5	9.1	132	11	0.1
プロセスチーズ	24.0	75	5.4	6.2	0.0	0.3	14	151	0.7
<b>【合 計】</b>	<b>388.0</b>	<b>783</b>	<b>25.8</b>	<b>21.9</b>	<b>7.1</b>	<b>125.9</b>	<b>786</b>	<b>346</b>	<b>2.4</b>
1個あたり		130	4.3	3.6	1.2	21.0	131	58	0.4

ホットケーキミックスでふわふわ蒸しパン（ヨーグルト蒸しパン）									
食品名	使用重量	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維総量	炭水化物	カリウム	カルシウム	食塩相当量
	g	kcal	g	g	g	g	mg	mg	g
小麦粉 プレミックス粉 ホットケーキ用	150.0	540	11.7	6.0	2.7	111.6	345	150	1.5
1人分	100.0	64	2.9	0.5	0.0	12.2	130	110	0.1
鶏卵 全卵 生	50.0	71	6.1	5.1	0.0	0.2	65	23	0.2
バナナ 生	50.0	47	0.6	0.1	0.6	11.3	180	3	0.0
ミルクチョコレート	24.0	132	1.7	8.2	0.9	13.4	106	58	0.0
<b>【合 計】</b>	<b>374.0</b>	<b>854</b>	<b>22.9</b>	<b>19.9</b>	<b>4.2</b>	<b>148.6</b>	<b>826</b>	<b>344</b>	<b>1.8</b>
1個あたり		142	3.8	3.3	0.7	24.8	138	57	0.3
成人女性 20歳代		2000kcal/日	50g以上/日	67g以下/日	18g以上/日	250g～325g/日	2000mg/日	650mg/日	6.5g未満/日

※日本食品成分表2020年版（八訂）参照

※日本人の食事摂取基準（2020年版）参照