

主食 - 飯 a-02

# ごはん 小



MEMO



材 料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21

エネルギー(kcal)	250
たんぱく質(g)	4.3
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.6
VA(µg)	0
VB(mg)	0.31
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.4

A series of ten horizontal dashed lines for writing notes.

## 作り方

