主食ー飯 a-03

むらさきごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)	70.00
強化米	0.21
古代米	1.50
食塩	0.7

エネルギー(kcal)	255
たんぱく質(g)	4.4
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	4
鉄(mg)	0.6
VA(μg)	0
VB(mg)	0.32
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.7
食物繊維(g)	0.4

作り方

MEMO