主食ー飯 a-04

麦ごはん

材　　料	分量(g)
米(炊き込み用)	70.00
強化米	0.21
おおむぎ	10.00

エネルギー(kcal)	284
たんぱく質(g)	5
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	6
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	0
VB(mg)	0.33
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0
食物繊維(g)	1.3

作り方

MEMO