主食ー変わり飯 b-01

いもおこわ

材　　料	分量(g)
白おこわ	70.00
乾燥いも(いもおこわ用)	10.00
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	282
たんぱく質(g)	5
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	10
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	14
VB(mg)	0.06
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.8

作り方

MEMO