主食ー変わり飯 b-02

いもごはん

材　　料	分量(g)
米(炊き込み用)	70.00
乾燥いも(いもごはん用)	10.00
食塩	0.20

エネルギー(kcal)	285
たんぱく質(g)	4.7
脂質(g)	0.7
カルシウム(mg)	10
鉄(mg)	0.9
VA(μg)	14
VB(mg)	0.08
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.2

作り方

MEMO