主食ー変わり飯 b-03

きのこごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)70g	70.00
強化米	0.21
きのこごはんの素	25.00

エネルギー(kcal)	269
たんぱく質(g)	5
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	35
VB(mg)	0.33
VB2(mg)	0.05
塩分(g)	1.7
食物繊維(g)	1

作り方

MEMO