主食ー変わり飯 b-04

しそわかめごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)８０g	80.00
強化米	0.24
しそわかめごはんの素	2.00

エネルギー(kcal)	290
たんぱく質(g)	5.1
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	13
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	12
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.6

MEMO

作り方