主食ー変わり飯 b-05

たけのこごはん

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

エネルギー(kcal)	265
たんぱく質(g)	5.2
脂質(g)	0.6
カルシウム(mg)	8
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	0
VB(mg)	0.32
VB2(mg)	0.04
塩分(g)	1.4
食物繊維(g)	1

作り方

MEMO