

主食 - 変わり飯 b-08 菜めし



MEMO



材 料	分量 (g)
米(精白米) 80g	80.00
強化米	0.24
菜飯の素	2.80

エネルギー (kcal)	294
たんぱく質 (g)	5.2
脂質 (g)	0.9
カルシウム (mg)	39
鉄 (mg)	0.8
VA (μg)	48
VB (mg)	0.35
VB2 (mg)	0.03
塩分 (g)	0.5
食物繊維 (g)	0.9

作り方

