

主食 - 変わり飯 b-09 赤かぶ菜めし



MEMO



材 料	分量 (g)
米 (精白米) 80g	80.00
強化米	0.24
赤かぶ菜めしの素	2.00

エネルギー (kcal)	290
たんぱく質 (g)	5
脂質 (g)	0.7
カルシウム (mg)	4
鉄 (mg)	0.6
VA (μg)	0
VB (mg)	0.35
VB2 (mg)	0.03
塩分 (g)	0
食物繊維 (g)	0.5

作り方

