主食ー変わり飯 b-07

わかめごはん

材　　料	分量(g)
米(精白米)80g	80.00
強化米	0.24
わかめごはんの素	2.80

エネルギー(kcal)	289
たんぱく質(g)	5.2
脂質(g)	0.8
カルシウム(mg)	11
鉄(mg)	0.7
VA(μg)	6
VB(mg)	0.35
VB2(mg)	0.03
塩分(g)	1.4
食物繊維(g)	0.9

作り方

MEMO