

主菜 - 焼き物 i-01

うなぎのかば焼き

[illegible]

エネルギー(kcal)	165
たんぱく質(g)	11.8
脂質(g)	10.5
カルシウム(mg)	76
鉄(mg)	0.5
VA(μg)	750
VB1(mg)	0.38
VB2(mg)	0.38
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	0



MEMO

[illegible]

作り方

調味料を沸かして、たれをつくる。

うなぎをオーブンで焼く。

たれをからめる。

オーブンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。

焼き物の献立は、家庭ではフライパンでもOK。

