

さばのごまみそ焼き

エネルギー(kcal)	164
たんぱく質(g)	13.9
脂質(g)	8.7
カルシウム(mg)	38
鉄(mg)	1.2
VA(μg)	14
VB1(mg)	0.11
VB2(mg)	0.19
塩分(g)	1.2
食物繊維(g)	0.6

オーブンは、あらかじめ200 位に余熱しておく。

[illegible]