

桜かまぼこ

[illegible]

エネルギー(kcal)	42
たんぱく質(g)	3.5
脂質(g)	1.8
カルシウム(mg)	16
鉄(mg)	0.4
VA(μg)	72
VB(mg)	0
VB2(mg)	0.06
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0



MEMO

[illegible]

作り方

だし汁に桜かまぼこを入れ、調味する。

味がつくまで煮る。

大量の場合は、だし汁・調味料を沸かせたものに桜かまぼこを入れて煮る。

