

四方竹の土佐煮

エネルギー(kcal)	34
たんぱく質(g)	2.2
脂質(g)	1.1
カルシウム(mg)	17
鉄(mg)	0.3
VA(μg)	0
VB(mg)	0
VB2(mg)	0.02
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	1.3

削り節は軽く空炒り(弱火で焦がさないように)し、粗くほぐしておく混ぜ合わせやすい。

[illegible]