

副菜 生物・野菜 q-02 トマト(1/4)



MEMO



材 料	分量(g)
トマト(1個:約150g)	35.00

エネルギー(kcal)	7
たんぱく質(g)	0.2
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	2
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	32
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0.01
塩分(g)	0
食物繊維(g)	0.4

作り方

- トマトを洗淨する。
- 1/4に切る。

