副菜―漬物 r-01

かりかり漬け

材　　料	分量(g)
梅干し(調味漬)	10.00

エネルギー(kcal)	10
たんぱく質(g)	0.2
脂質(g)	0.1
カルシウム(mg)	3
鉄(mg)	0.2
VA(μg)	0
VB(mg)	0
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.8
食物繊維(g)	0.3

作り方

MEMO