副菜―漬物 r-02

つぼ漬け

材　　料	分量(g)
つぼ漬け	15.00

エネルギー(kcal)	15
たんぱく質(g)	0.3
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	7
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	0
VB(mg)	0.02
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.6
食物繊維(g)	0.3

作り方

MEMO