副菜―漬物 r-03

らっきょう

材　　料	分量(g)
らっきょう	10.00

エネルギー(kcal)	10
たんぱく質(g)	0.1
脂質(g)	0
カルシウム(mg)	1
鉄(mg)	0.1
VA(μg)	0
VB(mg)	0
VB2(mg)	0
塩分(g)	0.2
食物繊維(g)	0.3

作り方

MEMO