

副菜 漬物 r-04 梅干し

材 料	分量 (g)
梅干し	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



MEMO



作り方

