ねばねばぶっかけ蕎麦

食品名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リ　ン(mg)	食塩(g)
ジンゾウ先生のでんぷん蕎麦	100	278	1.0	30	41	0
オクラ	20	6	0.4	52	12	0
なめこ	20	3	0.3	46	13	0
長いも	20	13	0.4	86	5	0
焼き海苔	0.3	0.6	0.1	7	2	Tr
げんたつゆ	5	8	0.4	14	6	0.5
水	50					
わさび	少々					
ミニトマト	20	6	0.2	58	6	0
合計		315	2.8	293	85	0.5

machiレシピ(2011.01．14)