さっぱりきしめん

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きしめん	100	282	0.1	7	18	0
きゅうり	20	3	0.2	40	7	0
トマト	20	4	0.1	42	5	0
干ししいたけ	3	6	0.6	63	10	0
鳥モモ肉	20	23	3.8	68	38	0
ノンオイル青じそドレッシング	10	11	0.4	–	–	0.9
かつおだし汁	30	1	0.1	19	4	0
合計		330	5.3	239	82	0.9

広島臨床栄養研究会より