

お餅の酢みそ和え

1食分

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 でんぷんお餅	1個 □50□□	103	0.05	2	5	0.05
パプリカ	5	2	0.05	11	1	0
酢みそ（ をあわせた ものから取り分ける ）	4	12	0.11	1	Tr	0.09
合計		117	0.21	14	6	0.14
（ ）白味噌	4	9	0.24	9	3	0.15
（ ）砂糖	4	15	□0□	Tr	Tr	0
（ ）練りからし	1.5	5	0.1	2	1	0.1
（ ）穀物酢	2	1	Tr	Tr	Tr	0
（ ）サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
（ ）だしわり醤油	0.5	1	0.02	Tr	Tr	0.06
合計	13	40	0.36	11	4	0.31

□

□□□クッキング倶楽部（2013.9.11）