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）