おかゆ

食材名	使用量 □□□	エネルギ □kcal)	たんぱく質 （□□	カリウム□□□□	リン□□□□	食塩相当量□□□
でんぷん米1/15	60	206	0.3	Tr	10	Tr
水	250□300	-	-	-	-	-
合計		206	0.3	Tr	10	Tr

※水はお好みで加減してください。熱々のうちにお召し上がりください。

OTOクッキング倶楽部レシピ：更新20150616