

白菜ロール

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)
ジンザウ 先生ので んぷんお餅 (2個)	100	205	0.1	3	9	0.1
白菜	20	3	0.2	44	7	0
豚バラ_スライス	20	77	2.8	50	28	Tr
ぶなしめじ	10	2	0.3	38	10	0
コンソメ	2	5	0.1	4	2	0.9
水	150	0	0	0	0	0
ゴマ油	2	18	0	Tr	Tr	0
合計		310	3.5	139	56	1

オトクッキング倶楽部 (2012.08.27)