

納豆そば

食材名	使用量(g)	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	カリウム(mg)	リン(mg)	食塩相当量(g)
ジジウ先生の でんぷんそば	100	278	1	30	41	0.3
納豆	10	19	1.7	70	25	0
卵	30	45	3.7	39	54	0.1
だしわりしょうゆ	10	10	0.31	2	4	0.59
ねぎ	5	1	Tr	9	1	0
合計		353	6.71	150	125	0.99

オトクッキング倶楽部20151016