

からみ餅

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 でんぷんお餅	100	205	0.1	3	9	0.1
大根	20	4	0.1	46	3	0
だしわりしょうゆ	3	3	0.09	1	1	0.18
サラダ油	1	9	0	Tr	Tr	0
合計		221	0.29	50	13	0.28

オトクッキング倶楽部20121105