

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