

五穀けんちん汁 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	145kcal	たんぱく質	5.6g
食塩相当量	19.0 g		

STORY

栄養豊富な五穀米を手軽に食べられる

材料(2人分)

- 里いも (50g)、大根 (40g)、にんじん (30g) ごぼう (30g)、長ねぎ (30g)、
- 五穀米 (25 g)、木綿豆腐 (80 g)
- ごま油 (大さじ 1/2) だし汁 (2 カップ)、塩 (小さじ 1/2)、しょうゆ (大さじ 1/2)



