

平成26年度 料理講習会

- 揚げ魚と彩り野菜のだしあんかけ
- 豆苗のオイスターソース炒め
- 梅かつお和え



エネルギー 704 kcal

たんぱく質 24.3 g

脂質 22.0 g

カリウム 734 mg

リン 343 mg

塩分 1.4 g