

# 磯部巻



エネルギー	195.2kcal
タンパク質	1.2 g
脂質	1.1 g
炭水化物	45.5 g
ナトリウム	178.3 g
リン	27.5m g
カリウム	41m g
食塩相当量	0.5 g

## 材料1人分

グンプンのカ餅	90 g
減塩しょうゆ	5 g
焼きのり	1 g
油	1 g

## 作り方

- 1 グンプンのカ餅はオーブントースターで焼く（4分から5分）。
- 2 ①のカ餅を醤油にからめる。
- 3 海苔で巻いて完成。