

商品名

みそ汁の具とか用オクラ

栄養成分値（100gあたり）【七訂】

熱量 (kcal)	33
水分 (g)	89.4
たんぱく質 (g)	2.1
脂質 (g)	0.1
炭水化物 (g)	7.6
灰分 (g)	0.8
ナトリウム (mg)	4
カリウム (mg)	280
レチノール当量 (μ g)	60
ビタミンB1 (mg)	0.09
ビタミンB2 (mg)	0.09
ビタミンC (mg)	7
食塩相当量 (g)	0.0