



そのままでもお料理にも使える
おかず・お菓子の栄養補給に。

栄養価に優れたあしたば（明日葉）の特徴を全て備えています。

さまざまなお料理の栄養補給に。

あしたば粉末100%

100g

(1日にティースプーン2杯5～6g目安)

原材料	あしたば粉末			
お召し上がり方	そのままお水と一緒に飲んでも、牛乳・豆乳に入れて飲んでもOKです。ヨーグルトに混ぜたり、お料理やお菓子作りにもご利用下さい。そのほか、さまざまなお料理の栄養補給に。			
栄養成分（内容量）100gあたり	エネルギー	187kcal	カリウム	2790mg
	たんぱく質	11.5g	マグネシウム	180mg
	脂質	1.7g	ビタミンA効力	370IU
	糖質	31.3g	ビタミンB1	0.31mg
	ナトリウム	954mg	ビタミンB2	0.94mg
	食物繊維	42.2g	ビタミンE	3.2mg
	カルシウム	1410mg	総クロロフィル	198mg
	鉄	8.11mg		