

特殊乾燥 舞茸 成分表

〔可食部 100g当たり〕

	舞茸(特殊乾燥)	舞茸(生)
エネルギー	184 kcal	16 kcal
水分	5.3 g	92.3 g
たんぱく質	26.8 g	3.7 g
脂質	4.5 g	0.7 g
炭水化物	54.9 g	2.7 g
灰分	8.5 g	0.6 g
鉄	4.72 mg	0.5 mg
カルシウム	14.8 mg	1 mg
カリウム	2,210 mg	330 mg
ビタミンD	7.8 μ g	3.4 μ g
-グルカン	20.8 g	2.7 g

舞茸(特殊乾燥)... (財)日本分析センター調べ
舞茸(生)... 五訂増補 日本食品標準成分表 より