

かいわれだいこん(可食部100gあたり)

エネルギー	21kcal
水分	93.4g
たんぱく質	2.1g
脂質	0.5g
炭水化物	3.3g
灰分	0.6g
ナトリウム	5mg
カリウム	99mg
カルシウム	54mg
マグネシウム	33mg
リン	61mg
鉄	0.5mg
亜鉛	0.3mg
銅	0.03mg
マンガン	0.35mg

ヨウ素		12 μ g
モリブデン		6 μ g
ビタミンA	β -カロテン当量	1,900 μ g
	レチノール活性当量	160 μ g
ビタミンE(α -トコフェロール)		2.1mg
ビタミンK		200 μ g
ビタミンB ₁		0.08mg
ビタミンB ₂		0.13mg
ナイアシン		1.3mg
ナイアシン当量		2.0mg
ビタミンB ₆		0.23mg
葉酸		96 μ g
パントテン酸		0.29mg
ビオチン		5.6 μ g
ビタミンC		47mg

日本食品標準成分表2020年版（八訂）より