

項目	単位	100gあたり	100kcalあたり
重量	g	-	70.4
代謝エネルギー	kcal	142	-
水分	g	66.5	46.8
たんぱく質	g	9.8	6.9
脂質	g	1.1	0.8
炭水化物	g	21.5	15.1
食物繊維	g	1.5	1.1
ナトリウム	mg	20.3	14.3
カリウム	mg	201.4	141.8
カルシウム	mg	201.4	141.8
マグネシウム	mg	20.1	14.2
リン	mg	167.8	118.2
鉄	mg	2.7	1.9
亜鉛	mg	2.7	1.9
銅	mg	0.2	0.2
ビタミンA	μg	1123.9	791.5
ビタミンD	μg	0.4	0.3
ビタミンE	mg	1.1	0.8
ビタミンK	μg	7.3	5.1
ビタミンB ₁ (チアミン)	mg	0.2	0.1
ビタミンB ₂ (リボフラビン)	mg	0.2	0.1
ナイアシン(ビタミンB ₃)	mg	4.2	3.0
ビタミンB ₆ (ピリドキシン)	mg	0.2	0.1
ビタミンB ₁₂ (コバラミン)	μg	3.6	2.5
葉酸	μg	108.3	76.3
パントテン酸(ビタミンB ₅)	mg	1.4	1.0
ビタミンC	mg	2.4	1.7

ミネラル

ビタミン