『調理のための ベーシックデータ第6版』

待望の八訂版！

この本なくして、より正確な栄養価計算はできません！

栄養価計算や献立作成に必要不可欠なデータを網羅。
すべてのデータがこの本に載っています！

●揚げ物の栄養価計算をするときの油の量は？

●下味の塩は、どれだけ口に入る？

●乾物はもどしたら何倍になる？

●茶わん蒸しの卵のだしの割合は？