

【カレーちゃんぽんレシピ 栄養成分】

<http://sugimoto-shop.com/curry/chanpon.html>

カレーちゃんぽんのカロリー	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)	重量 (g)
中華麺	298	9.8	1.2	58.4	140	0.4	200
豚もも肉	37	4.1	2	0	9	0	20
キャベツ	5	0.3	0	1	1	0	20
たまねぎ	7	0.2	0	1.8	0	0	20
にんじん	7	0.2	0	1.7	7	0	20
かまぼこ	19	2.4	0.2	1.9	200	0.5	20
むきえび	17	3.7	0.1	0	50	0.1	20
いか	17	3.6	0.2	0	42	0.1	20
あさり水煮	11	2	0.2	0.2	39	0.1	10
鳥がらだし	14	2.2	0.4	Tr	60	0.2	200
牛乳	67	3.3	3.8	4.8	41	0.1	100
サラダ油	92	0	10	0	0	0	10
塩	0	0	0	0	1200	3	3
こしょう	4	0.1	0.1	0.7	0	0	1
カレーフレーク *	133	1.5	9.2	11.2	983.3	2.5	25
TOTAL	728	33.4	27.4	81.7	2772.3	7	689

文部科学省 食品成分データベース 参照 <http://fooddb.mext.go.jp/index.pl> (*印の食品は商品パッケージ記載の成分を参照)