

【蕎麦屋のカレー丼レシピ 栄養成分】

http://sugimoto-shop.com/recipe/curry_don.html

蕎麦屋のカレー丼のカロリー	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)
白米	336	5	0.6	74.2	2	0	200
鶏もも肉	127	8.7	9.6	0	21	0.1	50
長ねぎ	6	0.1	0	1.4	Tr	0	20
めんつゆ *	39.7	1.8	0	8.1	1433.3	3.6	100
軽便カレー粉	68.5	1.1	2.6	9.5	1.1	0	15.0
TOTAL	577.2	16.7	12.8	93.2	1457.4	3.7	385

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)