

【カレーそばレシピ 栄養成分】

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

カレーそばのカロリー	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)
茹そば	330	12	2.5	65	5	0	250
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
かけつゆ *	79.3	3.6	0	16.2	2867	7.3	400
カレー南蛮の素 *	80.3	1.9	2.4	12.9	6.7	0	18
TOTAL	622.6	26.3	14.5	95.5	2899.7	7.4	738

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)