

【春野菜あんかけうどんレシピ 栄養成分】

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

春野菜あんかけうどんのカロリー	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)
干麺うどん	353	8.7	1.4	72.2	590	1.4	280
豚ばら肉	130	4	12	0	13	0	30
たまねぎ	15	0.4	0	3.5	1	0	40
たけのこ水煮	7	0.8	0.1	1.2	1	0	30
キャベツ	7	0.4	0.1	1.6	2	0	30
アスパラガス	4	0.5	0	0.8	0	0	20
しばえび	25	5.6	0.1	0	75	0.2	30
かつお節	7	1.5	0.1	0	3	0	2
焼きのり	2	0.4	0	0.4	5	0	1
カレー南蛮の素 *	45	1.1	1.3	7.2	3.7	0	10
かつおだし	4	0.6	0.1	Tr	24	0.1	120
めんつゆ(つけつゆ) *	47.6	2.16	0	9.8	1720	4.4	80
TOTAL	646.6	26.16	15.2	96.7	2437.7	6.1	673

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)