

【スパイシーカレーうどんレシピ 栄養成分】

http://sugimoto-shop.com/curry/hot_udon.html

スパイシーカレーうどんのカロリー	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)
うどん	263	6.5	1	54	300	0.8	250
豚ばら肉	193	7.1	17.3	0.1	24	0.1	50
長深ねぎ	6	0.1	0	1.4	Tr	0	20
しょうゆ	13	1.4	0	1.8	1000	2.6	18
本みりん	43	0.1	Tr	7.8	1	0	18
並塩	0	0	0	0	2300	1	1
かつおだし	12	2	0.4	Tr	80	0.4	400
レストランカレールー *	147	2.8	7.6	16.7	614.7	1.6	30
TOTAL	677	20	26.3	81.8	4319.7	6.5	787

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)