

## 【大正時代のライスカレー 栄養成分】

[http://sugimoto-shop.com/recipe/curry\\_rice\\_taisyou.html](http://sugimoto-shop.com/recipe/curry_rice_taisyou.html)

大正時代のライスカレー 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	1008	15	1.8	222.6	6	0	600
牛肉もも	209	19.5	13.3	0.4	49	0.1	100
ジャガイモ	38	0.8	0.1	8.8	1	0	50
たまねぎ	19	0.5	0.1	4.4	1	0	50
にんじん	18	0.4	0.1	4.4	17	0.1	50
上白糖	50	0	0	12.9	0	0	13
並塩	0	0	0	0	5700	14.5	15
濃い口しょうゆ	7	0.8	0	1	570	1.5	10
牛脂	188	0	20	0	49	0.1	20
かつお出汁	15	2.5	0.5	1.5	100	0.5	500
軽便カレー粉	228.2	3.8	8.6	tr	3.6	0	50
水	0	0	0	0	0	0	150
TOTAL	1780.2	43.3	44.5	256	6496.6	16.8	1608
1人分	593.4	14.4	14.8	85.3	2165.5	5.6	536.0

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)