

【野菜カレーライスレシピ 2人分栄養成分】

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

野菜カレーライスのカロリー	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	504	7.5	0.9	111.3	3	0	300
ゆで卵	151	12.9	10	0.3	130	0.3	100
シヨルダーベーコン	93	8.6	6	1.3	470	1.2	50
じゃがいも	61	1.3	0.1	14.1	1	0	80
トマト	15	0.6	0.1	3.8	2	0	80
にんじん	30	0.5	0.1	7.2	20	0.1	80
たまねぎ	30	0.8	0.1	7	2	0	80
ブロッコリー	16	2.1	0.2	2.6	8	0	60
セロリー	3.0	0.2	0.0	0.6	6	0	20
有塩バター	75	0.1	8.1	0	75	0.2	10
固形コンソメ	24	0.7	0.4	4.2	1700	4.3	10
軽便カレー粉	228.2	3.8	8.6	31.6	3.6	0	50
TOTAL	1230.2	39.1	34.6	184	2420.6	6.1	920
1人分	615.1	19.55	17.3	92	1210.3	3.05	460

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)