

【昭和のカレーライスレシピ 3人分栄養成分】

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

昭和の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	1008	15	1.8	222.6	6	0	600
豚ばら肉	386	14.2	34.6	0.1	47	0.1	100
たまねぎ	37	1	0.1	8.8	2	0	100
有塩バター	149	0.1	16.2	0	150	0.4	20
上白糖	38	0	0	9.9	0	0	10
並塩	0	0	0	0	3800	9.7	10
ウスターソース	12	0.1	0	2.7	330	0.8	10
トマトケチャップ	6	0.1	Tr	1.4	65	0.2	5
こしょう	4	0.1	0.1	0.7	0	0	1
かつお・昆布だし	10	1.5	Tr	1.5	170	0.5	500
軽便カレー粉	228.2	3.8	8.6	31.6	3.6	0	50
水	0	0	0	0	0	0	150
TOTAL	1878.2	35.9	61.4	279.3	4573.6	11.7	1556
1人分	626.1	12.0	20.5	93.1	1524.5	3.9	518.7

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)