

## 【和風カレー丼レシピ 栄養成分】

[https://sugimoto-shop.com/recipe/curry\\_donburi.html](https://sugimoto-shop.com/recipe/curry_donburi.html)

和風カレー丼のカロリー	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)
ごはん	336.0	5.0	0.6	74.2	2.0	0.0	200
豚ばら肉	198.0	7.2	17.7	0.1	25.0	0.1	50
たまねぎ	11.0	0.3	0.0	2.6	1.0	0.0	30
小ねぎ	0.0	0.0	0.0	0.2	0.0	0.0	1
しょうゆ	4.0	0.5	0.0	0.6	340.0	0.9	6
そばつゆ(かけつゆ)*	29.8	1.4	0.0	6.1	1075.0	2.7	150
カレー南蛮の素 *	66.9	1.6	2.0	10.7	5.6	0.0	15
TOTAL	645.7	15.9	20.3	94.5	1448.6	3.7	452

文部科学省 食品成分データベース 参照(2019/1) <https://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)