

【カレー南蛮うどんレシピ 栄養成分】

https://sugimoto-shop.com/curry/curry_nanban_udon.html

カレー南蛮うどんのカロリー	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	54.0	300	0.8	250
鶏もも肉	127	8.7	9.6	0.0	21	0.1	50
油揚げ	62	3.5	5.2	0.1	1	0	15
葉ねぎ	5	0.3	0	1.0	Tr	0	15
白髪ねぎ	2	0.1	0	0.4	Tr	0	5
醤油	6	0.6	0	0.8	460	1.2	6
かつお出汁	6	1.5	0	Tr	63	0.3	300
レストランカレールー *	171	3.3	8.9	19.5	716.5	1.8	35
TOTAL	642	24.5	24.7	75.8	1561.5	4.2	676

文部科学省 食品成分データベース 参照 2018/2 <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)