

## 【牛すじカレーラーメンのカロリー】

<http://sugimoto-shop.com/curry/ramen.html>

材料1人分栄養成分	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)
ラーメン	298	9.8	1.2	58.4	140	0.4	200
牛すじ	78	14.2	2.5	0	47	0.1	50
長ねぎ	7	0.3	0	1.7	Tr	0	20
しょうゆ	13	1.4	0	1.8	1000	2.6	18
水							300
だしパック *	17.9	0.8	0	3.6	645	1.6	15
レストランカレールー *	195.4	3.7	10.2	22.3	818.8	2.1	40
TOTAL	609.3	30.2	13.9	87.8	2650.8	6.8	643

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)