

【カレーうどんレシピ 栄養成分】

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

カレーうどんのカロリー	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	300	0.8	250
豚ばら肉	193	7.1	17.3	0.1	24	0.1	50
たまねぎ	11	0.3	0	2.6	1	0	30
長ねぎ	3	0.1	0	0.7	Tr	0	10
うどんつゆ(かけつゆ)*	49	2.1	0	10.2	2505	6.4	400
カレー南蛮の素 *	89.2	2.1	2.6	14.3	7.5	0	20
TOTAL	608.2	18.2	20.9	81.9	2837.5	7.3	760

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)