

【冷やしカレーうどんレシピ 栄養成分】

https://sugimoto-shop.com/recipe/curry_udon_hiyasi.html

冷やし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)
乾麺うどん(茹で)	315	7.8	1.3	64.5	530	1.3	250
豚ひき肉	71	5.3	5.2	0	17	0	30
ズッキーニ	4	0.4	0	0.8	0	0	30
なす	4	0.2	0	1	Tr	0	20
トマト	4	0.1	0	0.9	1	0	20
長ねぎ	3	0.1	0	0.8	Tr	0	10
しょうが	3	0.1	0	0.7	1	0	10
なたね油	120	0	13	0	0	0	13
カレー南蛮の素 *	67	1.6	2	10.7	6	0	15
めんつゆ *	46	2.1	0	9.3	1648	4.2	230
TOTAL	637	17.6	21.5	88.8	2203	5.5	628

文部科学省 食品成分データベース 参照 2019/3 <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)