

## 【スパイシーカレーうどんレシピ 栄養成分】

[http://sugimoto-shop.com/curry/hot\\_udon.html](http://sugimoto-shop.com/curry/hot_udon.html)

スパイシー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
長深ねぎ	6	0.1	0	1.4	Tr	0	20
しょうゆ	13	1.4	0	1.8	1000	2.6	18
本みりん	43	0.1	Tr	7.8	1	0	18
並塩	0	0	0	0	2300	1	1
かつおだし	7	1.8	0	Tr	74	0.4	350
レストランカレールー *	171	3.3	8.9	19.5	716.5	1.8	35
TOTAL	696	20.3	27.2	84.6	4415.5	6.7	742

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)