

【簡単カレーうどんレシピ 1人分栄養成分】

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

簡単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
うどんつゆ(かけつゆ)*	14.7	0.6	0	3.0	751.6	1.9	120
揚げ玉 *	132	8.4	10.7	7.9	108.8	0.3	20
こねぎ	5	0.4	0.1	1.1	0	0	20
カレーフレーク *	133	1.5	9.2	11.2	983.3	2.5	25
TOTAL	547.7	17.4	21	77.2	2143.7	5.5	435

文部科学省 食品成分データベース 参照(2019/1)<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)