

## 【カツカレーレシピ 1人分栄養成分】

[https://sugimoto-shop.com/curry/katsu\\_curry.html](https://sugimoto-shop.com/curry/katsu_curry.html)

カツカレーのカロリー	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)
白米	336	5.0	0.6	74.2	2	0	200
豚ロースカツ	450	22	35.9	9.8	110	0.3	100
きゃべつ	7	0.4	0.1	1.6	2	0	30
水	0	0	0	0	0	0	150
カレーフレーク *	159.8	1.8	11.0	13.5	1181.1	3.0	30
TOTAL	952.8	29.2	47.6	99.1	1295.1	3.3	510

文部科学省 食品成分データベース 参照(2018/1) <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)