

【野菜カレーライスレシピ 2人分栄養成分】

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

| 野菜カレーライスのカロリー | 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 | 504 | 7.5 | 0.9 | 111.3 | 3 | 0 | 300 |
| ゆで卵 | 91 | 7.7 | 6 | 0.2 | 78 | 0.2 | 60 |
| ショルダーベーコン | 93 | 8.6 | 6 | 1.3 | 470 | 1.2 | 50 |
| じゃがいも | 61 | 1.3 | 0.1 | 14.1 | 1 | 0 | 80 |
| トマト | 15 | 0.6 | 0.1 | 3.8 | 2 | 0 | 80 |
| にんじん | 30 | 0.5 | 0.1 | 7.2 | 20 | 0.1 | 80 |
| たまねぎ | 30 | 0.8 | 0.1 | 7 | 2 | 0 | 80 |
| ブロッコリー | 16 | 2.1 | 0.2 | 2.6 | 8 | 0 | 60 |
| セロリー | 3.0 | 0.2 | 0.0 | 0.6 | 6 | 0 | 20 |
| 有塩バター | 75 | 0.1 | 8.1 | 0 | 75 | 0.2 | 10 |
| 固形コンソメ | 24 | 0.7 | 0.4 | 4.2 | 1700 | 4.3 | 10 |
| 軽便カレー粉 | 228.2 | 3.8 | 8.6 | 31.6 | 3.6 | 0 | 50 |
| TOTAL | 1170.2 | 33.9 | 30.6 | 183.9 | 2368.6 | 6 | 880 |
| 1人分 | 585.1 | 16.95 | 15.3 | 91.95 | 1184.3 | 3 | 440 |

文部科学省 食品成分データベース 参照 <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)