

【牛すじカレーうどんレシピ 栄養成分】

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

牛すじ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	210	5.2	0.8	43.2	240	0.6	200
牛すじ	78	14.2	2.5	0	47	0.1	50
小ねぎ	5	0.4	0.1	1.1	0	0	20
水							300
濃縮つゆ *	17.9	0.8	0	3.6	645	1.6	15
レストランカレールー *	195.4	3.7	10.2	22.3	818.8	2.1	30
TOTAL	506.3	24.3	13.6	70.2	1750.8	4.4	615

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)