

【冷たいカレーうどんレシピ 栄養成分】

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

冷たい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
西洋かぼちゃ	18	15.2	0.4	0.1	4.1	0.2	20
ズッキーニ	3	19	0.3	0	0.6	0.2	20
なす	4	18.6	0.2	0	1	0.1	20
パプリカ	3	9.1	0.1	0	0.7	0.1	10
おくら	3	8.9	0.2	0	0.8	0.1	10
醤油	6	0.6	0	0.8	460	1.2	6
なたね油	111	0	0	12	0	0	12
レストランカレールー *	147	2.8	7.6	16.7	614.1	1.6	30
かつお出汁	3	0.6	Tr	0	32	0.2	150
TOTAL	561	81.3	9.8	83.6	1413.3	4.5	528

文部科学省 食品成分データベース 参照 2018/5 <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)