

【カレー南蛮レシピ 栄養成分】

<https://sugimoto-shop.com/nanban.html>

カレー南蛮のカロリー	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)
そば	330	12	2.5	65	5	0	250
あいがも	167	7.1	14.5	0.1	31	0.1	50
長ねぎ	6	0.1	0	1.4	Tr	0	20
めんつゆ *	79.3	3.6	0	16.2	2867	7.3	400
カレー南蛮の素 *	89.2	2.1	2.6	14.3	7.5	0	20
TOTAL	671.5	24.9	19.6	97	2910.5	7.4	740

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)