

【カレー煮込みうどんレシピ 栄養成分】

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

カレー煮込みうどんのカロリー	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	54.0	300	0.8	250
豚バラ肉	119	4.3	10.6	0.0	15	0	30
葉ねぎ	5	0.3	0	1.0	0	0	15
生卵	91	7.4	6.2	0.2	84	0.2	60
醤油	13	1.4	0	1.8	1000	2.6	18
かつお出汁	7	1.8	0	Tr	74	0.4	350
レストランカレールー *	171	3.3	8.9	19.5	716.5	1.8	35
TOTAL	669	25	26.7	76.5	2189.5	5.8	758

文部科学省 食品成分データベース 参照 2019/1 <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)