

【50年前の蕎麦屋カレーライスレシピ 1人分栄養成分】

[https://sugimoto-shop.com/curry/curry\\_rice50-years-ago.html](https://sugimoto-shop.com/curry/curry_rice50-years-ago.html)

50年前のカレーライス 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	336	5.0	0.6	74.2	2	0	200
豚ロース	92	10.3	5.1	0.1	24	0.1	50
玉ねぎ	8	0.2	0	1.8	1	0	30
鰹だし	2	0.5	0	Tr	21	0	170
なたね油	138	0	15	0	0	0	15
カレーフレーク *	159.8	1.8	11.0	13.5	1181.1	3.0	30
TOTAL	735.8	17.8	31.7	89.6	1229.1	3.1	495

文部科学省 食品成分データベース 参照(2018/10) <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)