

## 【つけカレー蕎麦レシピ 栄養成分】

[https://sugimoto-shop.com/recipe/curry\\_seiro.html](https://sugimoto-shop.com/recipe/curry_seiro.html)

つけカレー蕎麦のカロリー	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	100	4.3	8.7	0	19	0.1	30
長ねぎ	7	0.3	0	1.7	Tr	0	20
めんつゆ *	69.3	3.2	0	14.4	2508	6.3	350
カレー南蛮の素 *	89.2	2.1	2.6	14.3	7.5	0	20
TOTAL	595.5	21.9	13.8	95.4	2539.5	6.4	670

文部科学省 食品成分データベース2019.1 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)