

【野菜カレーうどんレシピ 栄養成分】

https://sugimoto-shop.com/recipe/curry_udon_vegetable.html

野菜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
かぼちゃ	27	0.6	0.1	6.2	0	0	30
ズッキーニ	4	0.4	0	0.8	0	0	30
ブロッコリー	8	1.1	0.1	1.3	4	0	30
なす	4	0.2	0	1	Tr	0	20
ミニトマト	6	0.2	0	1.4	1	0	20
オクラ	3	0.2	0	0.8	0	0	10
油揚げ	41	2.3	3.4	0	0	0	10
なたね油	138	0	15	0	0	0	15
カレー南蛮の素 *	45	1.1	1.3	7.2	3.7	0	10
めんつゆ *	39.7	1.8	0	8.1	1434	3.7	200
TOTAL	578.7	14.4	20.9	80.8	1742.7	4.5	625

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)