

## 【平成の黄色いカレーライス 栄養成分】

[https://sugimoto-shop.com/recipe/curry\\_rice\\_heisei.html](https://sugimoto-shop.com/recipe/curry_rice_heisei.html)

黄色いのカレーライス 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	1008	15	1.8	222.6	6	0	600
豚バラ肉	395	14.4	35.4	0.1	50	0	100
たまねぎ	26	0.6	0.1	6.1	4	0	100
ビーフコンソメパウダー*	71	1.9	2.2	11	3725	9.5	25
牛脂	188	0	20	0	0	0	20
軽便カレー粉	228.2	3.8	8.6	tr	3.6	0	50
水	0	0	0	0	0	0	500
TOTAL	1916.2	35.7	68.1	239.8	3788.6	9.5	1395
1人分	638.7	11.9	22.7	79.9	1262.9	3.2	465.0

文部科学省 食品成分データベース 参照(2020/8) <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)