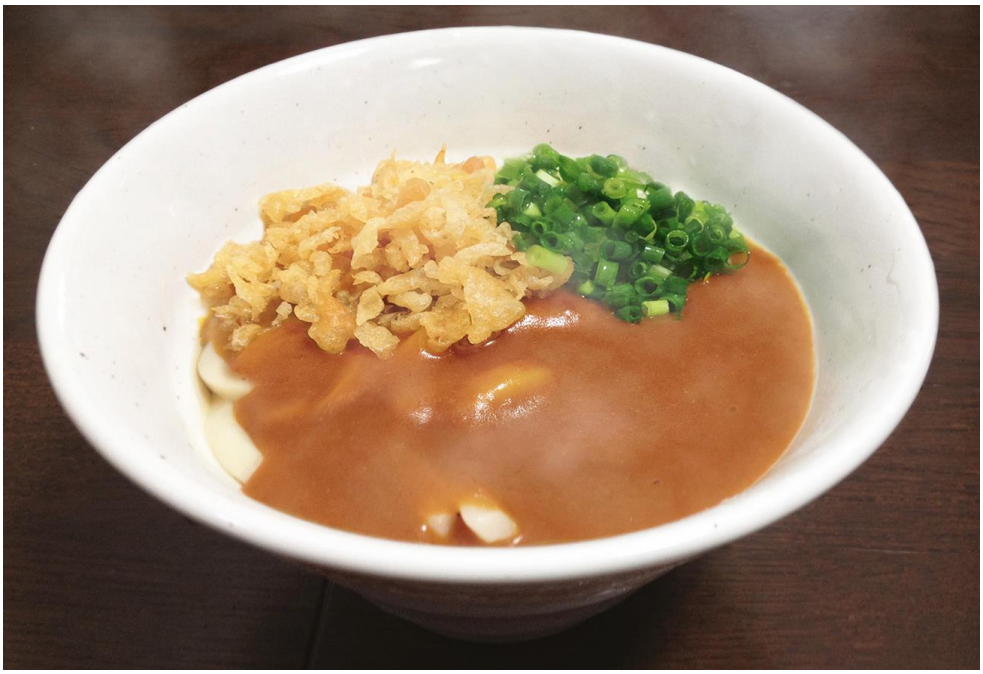
簡単カレーうどん　レシピ



作り方

【調理】

①120ccの水にカレーフレーク25gを入れて、混ぜながら中火でとろみが出るまで煮て下さい

②器に、温かいうどんつゆ120ccと、茹でたうどんを入れ、カレーをかけて完成です

【トッピング】

揚げ玉と刻んだ小葱など、お好きな食材をのせてお召し上がりください

材料１人分

簡単カレーうどんのカロリー	重量 (g)	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)
うどん	250	263	6.5	1	54	300	0.8
うどんつゆ（かけつゆ）＊	120	14.7	0.6	0	3	751.6	1.9
揚げ玉　＊	20	132	8.4	10.7	7.9	108.8	0.3
こねぎ	20	5	0.4	0.1	1.1	0	0
カレーフレーク　＊	25	133.0	1.5	9.2	11.2	983.3	2.5
TOTAL	435	547.7	17.4	21.0	77.2	2143.7	5.5

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