

# 冬瓜と牛肉のスープカレー

食材名	使用量 (g)	エネルギー - (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ジンゾウ 先生の カレーの素	20	104	0.5	48	16	0.4
牛肉	40	207	4.4	64	35	Tr
冬瓜	80	13	0.4	160	14	0
人参	20	7	0.12	54	5	Tr
生芋こんにゃく	20	1	0.02	9	1	0
にんにく	3	4	0.18	16	5	0
オクラ	10	3	0.21	26	6	0
コンソメ	3	Tr	0.03	3	1	0.01
だしわりしょうゆ	2	2	0.06	Tr	1	0.12
オリーブ油	8	74	0	0	0	0
お湯	200	-	-	-	-	-
コショウ	適宜					
合計		415	5.92	380	84	0.53

オトクッキングクラブ20140905