冬瓜と牛肉のスープカレー

食材名	使用量 (g)	ｴﾈﾙｷﾞｰ (kcal)	たんぱく質 (g)	カリウム (mg)	リン (mg)	食塩相当量 (g)
ｼﾞﾝｿﾞｳ　先生の ｶﾚｰｽｰﾌﾟ　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