

滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.1



オートミールを使った おいしい和朝食

POINT

海外では馴染み深いオートミール。オートミールには食物繊維が豊富に含まれているなど優れています。私たちに馴染み深い和食のテイストを取り入れてみました。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 511kcal	ビタミンA	: 88 μ g
たんぱく質	: 24.0g	ビタミンB ₁	: 0.38mg
脂質	: 16.8g	ビタミンB ₂	: 0.42mg
カルシウム	: 320mg	ビタミンC	: 56mg
鉄	: 3.9mg	食物繊維	: 7.6g
		食塩相当量	: 2.5g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

