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.2

春メニュー

ごはんがすすむ
地産地消朝食

POINT
滋賀県産の山田ねずみ大根と安土信長葱を使った料理で、ごはんがすすむよう甘辛い味付けにしてみました。甘みには、砂糖の代わりにりんごジュースを加えることで、スッキリとした甘さにしました。

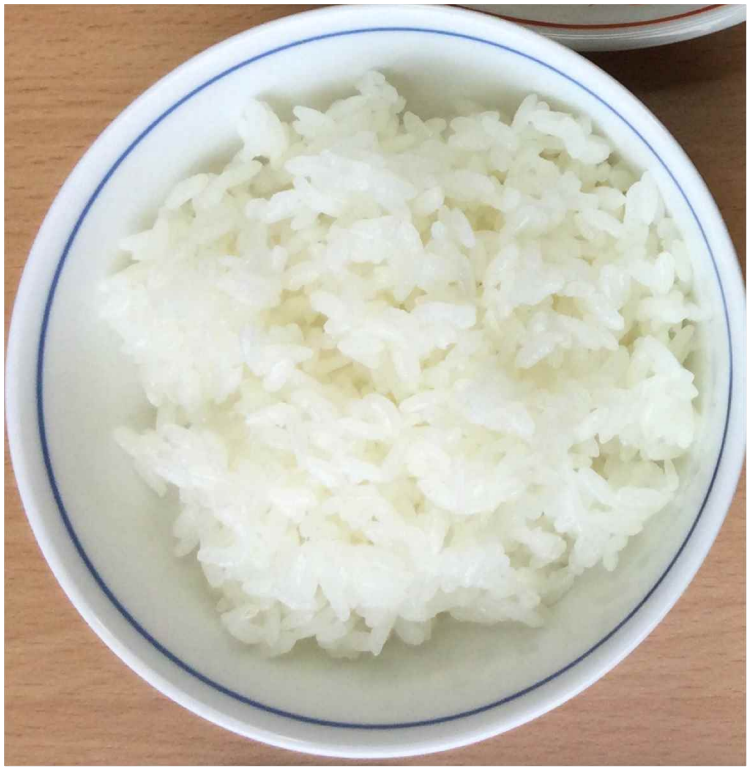
栄養価（1人前）

エネルギー	517kcal	ビタミンA	166μg
たんぱく質	27.2g	ビタミンB_1	0.75mg
脂質	15.7g	ビタミンB_2	0.56mg
カルシウム	187mg	ビタミンC	71mg
鉄	4.0mg	食物繊維	5.5g
		食塩相当量	2.1g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

近江米を使ったご飯

むずかしさ
易



材料（４人分）

滋賀県産の食材に
＊印を付けています

◆ 近江米＊	260g

つくり方

① 近江米を洗い、炊飯器に移し水を入れる。

② 炊飯器のスイッチを押し炊飯する。

栄養価

エネルギー　：233kcal
たんぱく質　：4.0g
脂質　：0.6g
カルシウム　：58mg
鉄　：0.5mg
ビタミンA　：0μg
ビタミンB_1　：0.05mg
ビタミンB_2　：0.01mg
ビタミンC　：0mg
食物繊維　：0.3g
食塩相当量　：0g

甘辛みその豚バラ大根

むずかしさ
中

材料（４人分）

滋賀県産の食材に
＊印を付けています

◆ 豚肩ローススライス＊	240g
◆ 山田ねずみ大根＊	200g
◆ キャベツ	200g
◆ 安土信長葱＊	120g
◆ えのきだけ	120g
◆ しょうが	8g
◆ リンゴジュース	大さじ3
◆ しょうゆ	大さじ1と1/2
◆ 淡色辛味噌	大さじ1と1/2

つくり方

① 大根は皮を剥き1cm幅のイチョウ切りに、豚肩ロースは5cm程度に切り、キャベツはひと口大に切り、ねぎは斜めに切り、えのきだけは石づきを切り落とし半分に切る。しょうがは薄くスライスする。

② フライパンに豚肩ロースと大根、えのきだけを入れ、大根が透き通るまで炒める。

③ ②にキャベツ、ねぎ、しょうゆ、リンゴジュース、味噌、しょうがを加え、リンゴの香りが飛ぶよう、3分ほど炒め煮る。皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	：150kcal
たんぱく質	：15.7g
脂質	：4.7g
カルシウム	：55mg
鉄	：1.9mg
ビタミンA	：6μg
ビタミンB_1	：0.62mg
ビタミンB_2	：0.27mg
ビタミンC	：32mg
食物繊維	：3.9g
食塩相当量	：1.7g

菜花と炒り卵のサラダ

むずかしさ
中

材料（４人分）

滋賀県産の食材に
＊印を付けています

◆ 菜花＊	120g
◆ 鶏卵＊	4個
◆ オリーブオイル	大さじ1と小さじ1
◆ 顆粒ブイヨン	8g
◆ 塩	0.8g

つくり方

① 菜花を茎とつぼみに切り分け、茎は1分、つぼみ部分は30秒ほど茹で、水でしめる。その後、茎を2～3cmほどに切る。

② フライパンにオリーブオイルをひいて、温める。といた卵を入れ、炒り卵にする。

③ お皿に、水気を切った①、②、顆粒ブイヨン、塩を加え混ぜ合わせたらできあがり。

栄養価

エネルギー　：134kcal
たんぱく質　：7.5g
脂質　：10.4g
カルシウム　：74mg
鉄　：1.6mg
ビタミンA　：160μg
ビタミンB_1　：0.08mg
ビタミンB_2　：0.28mg
ビタミンC　：39mg
食物繊維　：1.3g
食塩相当量　：0.4g