

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.4

冬メニュー



余裕のある朝のセット

POINT

朝食を作るのに慣れ、料理を作る時間に余裕がある時の献立です。



栄養価（1人前）

エネルギー	: 465kcal	ビタミンA	: 331 μ g
たんぱく質	: 24.2g	ビタミンB ₁	: 0.30mg
脂質	: 11.0g	ビタミンB ₂	: 0.39mg
カルシウム	: 143mg	ビタミンC	: 11mg
鉄	: 2.7mg	食物繊維	: 6.2g
		食塩相当量	: 2.8g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

万木かぶらとツナの ガーリックバター炒め



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 万木かぶら*	120g
◆ にんじん*	120g
◆ ぶなしめじ	200g
◆ にんにく	2g
◆ ツナ缶	160g
◆ 有塩バター	8g
◆ 顆粒中華だし	4g

作り方

- ① 万木かぶらとにんじんは皮をむいて2cm幅の輪切りにした後、四等分に切り分ける。ぶなしめじは手でさく。
- ② フライパンにバターとスライスしたにんにくを入れ中火で熱する。
- ③ にんにくの香りがしてきたら、かぶら、にんじん、ぶなしめじ、水を切ったツナ缶を加える。
- ④ 5分ほど加熱したら、顆粒中華だしで味を調える。皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 83kcal
たんぱく質	: 9.3g
脂質	: 3.0g
カルシウム	: 20mg
鉄	: 0.8mg
ビタミンA	: 226μg
ビタミンB ₁	: 0.13mg
ビタミンB ₂	: 0.13mg
ビタミンC	: 8mg
食物繊維	: 2.8g
食塩相当量	: 0.8g

水口かんぴょうのかきたま汁



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 水口かんぴょう*	10g
◆ たまねぎ	160g
◆ 大豆（フクユタカ）の水煮*	80g
◆ 鶏卵*	4個
◆ だし汁	1200ml
◆ 薄口しょうゆ	大さじ1と小さじ1
◆ みりん	小さじ2と1/2
◆ 塩	0.8gと2g



つくり方

- ① 水口かんぴょうをざるに入れ流水で軽く洗ってから塩0.8gをよく揉み込み、再度洗い流す。
- ② 水口かんぴょうはよく絞って水気を切り、3cm幅に切っておく。たまねぎはできる限り薄切りにする。
- ③ 鍋に②とだし汁、しょうゆ、みりんを入れ火にかける。
- ④ かんぴょうが半透明になるまで弱火で煮込む。（水かさが減ったらその都度水を加える）
- ⑤ 大豆と溶き卵を加え、軽にかき混ぜ、塩（2g）で味を整える。汁椀に盛りつけできあがり。

栄養価

エネルギー	: 149kcal
たんぱく質	: 10.9g
脂質	: 7.4g
カルシウム	: 65mg
鉄	: 1.4mg
ビタミンA	: 105μg
ビタミンB ₁	: 0.12mg
ビタミンB ₂	: 0.25mg
ビタミンC	: 3mg
食物繊維	: 3.1g
食塩相当量	: 2.0g