

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.6



お手軽朝食

POINT

- レンジで簡単にリゾットとスープが作れます。
- 時間の無い朝におすすめです。



栄養価 (1人前)

| | | | |
|-------|-----------|--------------------|---------------|
| エネルギー | : 551kcal | ビタミンA | : 425 μ g |
| たんぱく質 | : 22.6g | ビタミンB ₁ | : 0.25mg |
| 脂質 | : 21.3g | ビタミンB ₂ | : 0.39mg |
| カルシウム | : 159mg | ビタミンC | : 15mg |
| 鉄 | : 1.9mg | 食物繊維 | : 5.5g |
| | | 食塩相当量 | : 2.3g |

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

ツナと野菜のリゾット



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

| | |
|--------------|------|
| ◆ ごはん | 600g |
| ◆ ツナ（缶詰・油漬け） | 100g |
| ◆ ぶなしめじ | 100g |
| ◆ にんじん* | 80g |
| ◆ 冷凍ほうれん草 | 80g |
| ◆ コンソメ | 6g |
| ◆ ピザチーズ | 60g |
| ◆ 水 | 大さじ8 |

作り方

- ① にんじんは、さいの目切り、しめじ、ほうれん草は一口サイズにカットする。
- ② ①を耐熱容器に入れて600W30秒レンジで加熱する。
- ③ ②に、ごはん、ツナ、コンソメ、チーズ、水を入れて軽く混ぜる。
- ④ 再度600W1分30秒レンジで加熱する。
- ⑤ お皿に盛りつけて、完成。

栄養価

| | |
|--------------------|-----------|
| エネルギー | : 390kcal |
| たんぱく質 | : 13.1g |
| 脂質 | : 10.1g |
| カルシウム | : 126mg |
| 鉄 | : 0.7mg |
| ビタミンA | : 273μg |
| ビタミンB ₁ | : 0.10mg |
| ビタミンB ₂ | : 0.16mg |
| ビタミンC | : 5mg |
| 食物繊維 | : 4.3g |
| 食塩相当量 | : 1.4g |

