

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.12



さっと作れる
時短メニュー

POINT

そうめんを使っているので、
すぐに出来上がります。短時
間でも食べごたえのあるメ
ニューです。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 546kcal	ビタミンA	: 257 μ g
たんぱく質	: 27.8g	ビタミンB ₁	: 0.22mg
脂質	: 18.2g	ビタミンB ₂	: 0.48mg
カルシウム	: 93mg	ビタミンC	: 24mg
鉄	: 3.2mg	食物繊維	: 2.7g
		食塩相当量	: 3.7g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

鶏肉とほうれん草の にゅうめん



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 鶏もも肉	320g
◆ 卵*	4個
◆ そうめん	120g
◆ ほうれん草	120g
◆ しょうゆ	24g
◆ 料理酒	24g
◆ みりん	24g
◆ サラダ油	20g
◆ 和風顆粒だし	6g
◆ 水	1000ml

作り方

- ① ほうれん草を食べやすい大きさに切り、葉と芯の部分を分けておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて火を通し、その後にほうれん草の芯の部分を入れて炒める。
- ③ ②の鍋に水を入れて加熱し、ほうれん草の葉を加える。
- ④ 酒、みりん、しょうゆと和風顆粒だしで味をつける。
- ⑤ 別の鍋でそうめんを茹で、流水で洗い水気を切る。器に盛る。
- ⑥ 卵を割り、ときほぐしたら④に流し入れる。
- ⑦ そうめんを盛った器に上から⑥をかけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 360kcal
たんぱく質	: 26.4g
脂質	: 15.3g
カルシウム	: 54mg
鉄	: 2.1mg
ビタミンA	: 233μg
ビタミンB ₁	: 0.19mg
ビタミンB ₂	: 0.45mg
ビタミンC	: 13mg
食物繊維	: 1.6g
食塩相当量	: 3.1g

