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.13

オールシーズンメニュー

和風
フレンチトースト

POINT

和食なの？洋食なの？
不思議でおいしいフレンチトーストです。

栄養価（1人前）

エネルギー	511kcal	ビタミンA	287μg
たんぱく質	23.6g	ビタミンB_1	0.18mg
脂質	20.5g	ビタミンB_2	0.52mg
カルシウム	313mg	ビタミンC	27mg
鉄	2.3mg	食物繊維	5.5g
		食塩相当量	3.2g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

和風フレンチトースト

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

◆ 食パン（5枚切り）	4枚
◆ 卵＊	4個
◆ 顆粒和風だし	小さじ2
◆ スライスチーズ	4枚
◆ 味付けのり	16枚
◆ バター	20g

つくり方

① 卵に顆粒和風だしを加えて溶く。

② チーズを半分に切り、のりではさむ。

③ 食パンを半分に切って中に切り込みを入れ、②をパンの切り込みに挟む

④ ③を①の卵液につける

⑤ フライパンにバターを入れて④をこんがりと焼き、皿に盛り付けてできあがり

栄養価

エネルギー　：400kcal
たんぱく質　：19.1g
脂質　：17.5g
カルシウム　：163mg
鉄　：1.4mg
ビタミンA　：259μg
ビタミンB_1　：0.12mg
ビタミンB_2　：0.38mg
ビタミンC　：6mg
食物繊維　：4.1g
食塩相当量　：2.7g

きゃべつと赤じそふりかけの和えサラダ

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

◆ キャベツ	200g
◆ 赤じそふりかけ	4g

つくり方

① キャベツをひと口大に手でちぎる

② 耐熱容器に①のキャベツを入れて、ラップをしてレンジで600Wで3分加熱する（柔らかくなるまで加熱）

③ キャベツの水気を切り、赤じそふりかけと和えてできあがり

栄養価

エネルギー　：13kcal
たんぱく質　：0.7g
脂質　：0.1g
カルシウム　：22mg
鉄　：0.2mg
ビタミンA　：2μg
ビタミンB_1　：0.02mg
ビタミンB_2　：0.02mg
ビタミンC　：21mg
食物繊維　：1.0g
食塩相当量　：0.4g

黒蜜ヨーグルト

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

◆ 無糖ヨーグルト	320g
◆ 黒蜜	80g
◆ きな粉	8g

つくり方

① 器にヨーグルトを入れ、黒蜜ときなこをかけてできあがり

栄養価

エネルギー　：98kcal
たんぱく質　：3.8g
脂質　：2.9g
カルシウム　：128mg
鉄　：0.7mg
ビタミンA　：26μg
ビタミンB_1　：0.04mg
ビタミンB_2　：0.12mg
ビタミンC　：1mg
食物繊維　：0.4g
食塩相当量　：0.1g