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.15

春メニュー

まるごとたまねぎレシピ

POINT

丸ごと玉ねぎをつかっていて迫力満点の料理がポイントです。

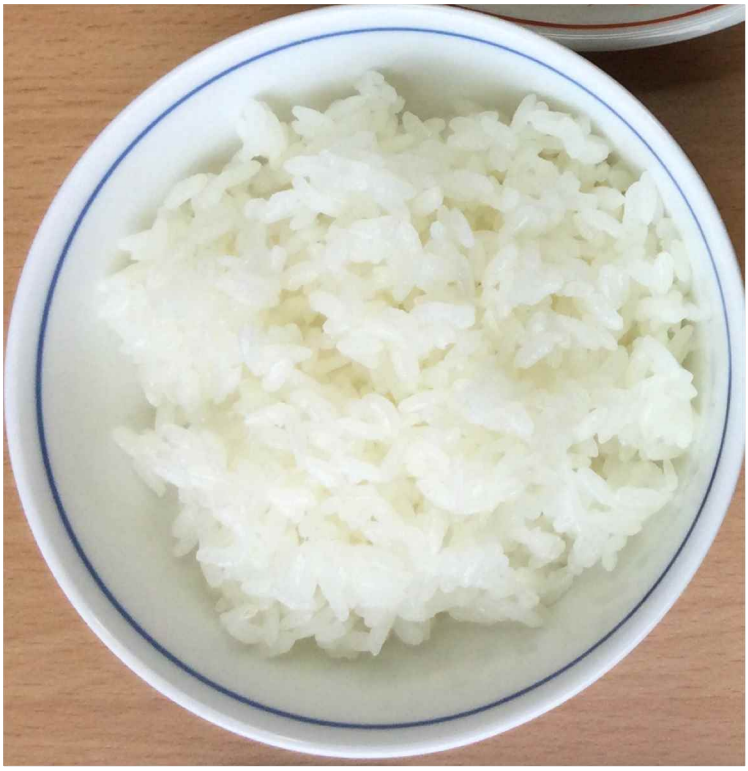
栄養価（1人前）

エネルギー	649kcal	ビタミンA	112μg
たんぱく質	19.5g	ビタミンB_1	0.16mg
脂質	14.6g	ビタミンB_2	0.22mg
カルシウム	325mg	ビタミンC	14mg
鉄	3.6mg	食物繊維	4.3g
		食塩相当量	2.4g

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

まるごとたまねぎ

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

◆ たまねぎ	4個
◆ スライスチーズ	4枚
◆ ポン酢しょうゆ	小さじ4
◆ コンソメ	小さじ2

つくり方

① たまねぎの皮をむく。

② たまねぎの頭に十字の切り込みを入れる。

③ お皿にたまねぎを盛り、コンソメをかける。

④ レンジで500W約７分加熱（全体が透き通るまで加熱する）。

⑤ ④にポン酢しょうゆをかけ、チーズをのせる。

⑥ 再度レンジで500W20秒、チーズがとろけるまで加熱し、できあがり。

栄養価

エネルギー　：121kcal
たんぱく質　：5.9g
脂質　：4.9g
カルシウム　：141mg
鉄　：0.5mg
ビタミンA　：47μg
ビタミンB_1　：0.07mg
ビタミンB_2　：0.09mg
ビタミンC　：12mg
食物繊維　：2.3g
食塩相当量　：1.7g

ししゃものパン粉焼き

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

◆ ししゃも	8尾
◆ パン粉	大さじ4
◆ オリーブ油	小さじ4
◆ 青のり	8g

つくり方

① パン粉、青のり、オリーブ油をまぜる。

② ししゃもに①をのせる。

③ トースターで約10分焼く。ししゃもの中まで火を通す。皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー　：141kcal
たんぱく質　：8.5g
脂質　：8.3g
カルシウム　：118mg
鉄　：2.2mg
ビタミンA　：65μg
ビタミンB_1　：0.04mg
ビタミンB_2　：0.11mg
ビタミンC　：2mg
食物繊維　：1.2g
食塩相当量　：0.7g

レンジでわらび餅

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

◆ 片栗粉	100g
◆ 砂糖	60g
◆ きなこ	適量
◆ 水	480g

つくり方

① 耐熱容器に片栗粉と砂糖を混ぜる。

② 水480mlを少しずつ加えて混ぜる。

③ レンジで1分ずつ加熱し、その都度泡だて器でよく混ぜる。

④ ③を3回繰りかえし、全体が透き通ったら冷水にとり、ひと口の大きさにちぎって、皿にもる。

⑤ きな粉をかけてできあがり。

栄養価

エネルギー　：154kcal
たんぱく質　：1.1g
脂質　：0.8g
カルシウム　：8mg
鉄　：0.4mg
ビタミンA　：0μg
ビタミンB_1　：0mg
ビタミンB_2　：0.01mg
ビタミンC　：0mg
食物繊維　：0.5g
食塩相当量　：0g