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

U=JENO.22



印中洋朝食

POINT

インド、中華、洋食をまぜた ような朝食を考えてみました。



栄養価(1人前)

エネルギー: 566kcal ビタミンA : $153 \mu g$ たんぱく質: 18.8g ビタミンB₁ : 0.31 mg 脂質 : 28.1g ビタミンB₂ : 0.27 mg カルシウム: 141 mg ビタミンC : 21 mg

カルシウム: 141mgビタミンC : 21mg鉄 : 2.9mg食物繊維 : 6.2g食塩相当量 : 2.7g

受託者:龍谷大学農学部食品栄養学科

カレー麻婆豆腐丼

むずかしさ



材料(4人分)

滋賀県産の食材に *印を付けています

◆ ごはん (近江米) *	600g
◆ 木綿豆腐	240g
◆ 豚ひき肉*	120g
◆青ネギ	20g
◆ たまねぎ	20g
◆ にんじん*	20g
♦きゅうり	20g
◆ 水	200ml
◆ しょうゆ	20g
◆ ケチャップ	24g
◆塩こしょう	少々
◆片栗粉	12g(水適量)
◆ サラダ油	20g
◆ カレー粉	10g

つくり方

栄養価

- ① 豆腐は2cm角に切り、野菜は全て5mm 角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、①の野菜、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に水、調味料、片栗粉と、①の豆腐を入れて5~6分煮、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ④ 皿にごはんを盛り、③をかけてできあがり。

エネルギー : 425kcal

たんぱく質 : 17.6g 脂質 : 26.9g

カルシウム : 121mg 鉄 : 2.5mg

ビタミンA : $32\mu g$ ビタミンB₁ : 0.28mgビタミンB₂ : 0.20mgビタミンC : 12mg

食物繊維 : 4.5g 食塩相当量 : 1.0g

ニラとちくわの天かす入り マヨ和え

むずかしさ



材料(4人分)

滋賀県産の食材に *印を付けています

♦ :=∋	160g
♦ちくわ	120g
◆ 天かす	12g
◆マヨネーズ	大さじ4
♦ おろししょうが	0.5g
◆ しょうゆ	0.5g

つくり方

栄養価

- ① ニラは熱湯に入れて一煮立ちさせ、色よく茹でる。冷水にとって素早く冷まし、水気をしっかりきって3cm長さに切る。
- ② ちくわは薄い輪切りにする。
- ③調味料とおろししょうがを混ぜ合わせ、
- ①②とちくわ、天かすを加える。
- ④ 皿に盛り付けて、できあがり。

エネルギー : 116kcal

たんぱく質 : 0.7g 脂質 : 1.1g カルシウム : 19mg

鉄 : 0.3mg ビタミンA : $120\mu g$ ビタミンB₁ : 0.02mg ビタミンB₂ : 0.05mg

ビタミンC : 8mg 食物繊維 : 1.1g 食塩相当量 : 0.6g

生姜入りコーンスープ





材料(4人分)

滋賀県産の食材に *印を付けています

◆ クリームコーン缶	120g
◆ しょうが	12g
◆コンソメ	1/2個
◆片栗粉	12g
◆ 料理酒	20g
◆ サラダ油	適量

◆ (生姜以外は粉末のコーンスープでも代用可)

つくり方

栄養価

- ① しょうがを千切りにして鍋に入れ、サラダ油を加えて炒め、水2/3カップ、コンソメ、酒、クリームコーンを加えて炒める。
- ② 片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

エネルギー : 25kcal たんぱく質 : 0.5g 脂質 : 0.1g カルシウム : 1mg 鉄 : 0.1mg ビタミンA : 1μg

ビタミンB₁ : 0.01mgビタミンB₂ : 0.02mgビタミンC : 1mg