

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.3

冬メニュー



# 滋賀がもりもり朝食

## POINT

滋賀県産の伊吹大根、万木かぶら、豊浦ねぎ、儀平みその計4種類を使った朝食です。ネバシャキサラダは、食物繊維が豊富なキャベツとめかぶを朝から摂取する事で、満足感を得られるようにしてみました。



## 栄養価 (1人前)

エネルギー	: 463kcal	ビタミンA	: 296 $\mu$ g
たんぱく質	: 14.5g	ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.28mg
脂質	: 15.5g	ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.26mg
カルシウム	: 218mg	ビタミンC	: 52mg
鉄	: 2.7mg	食物繊維	: 6.0g
		食塩相当量	: 1.5g

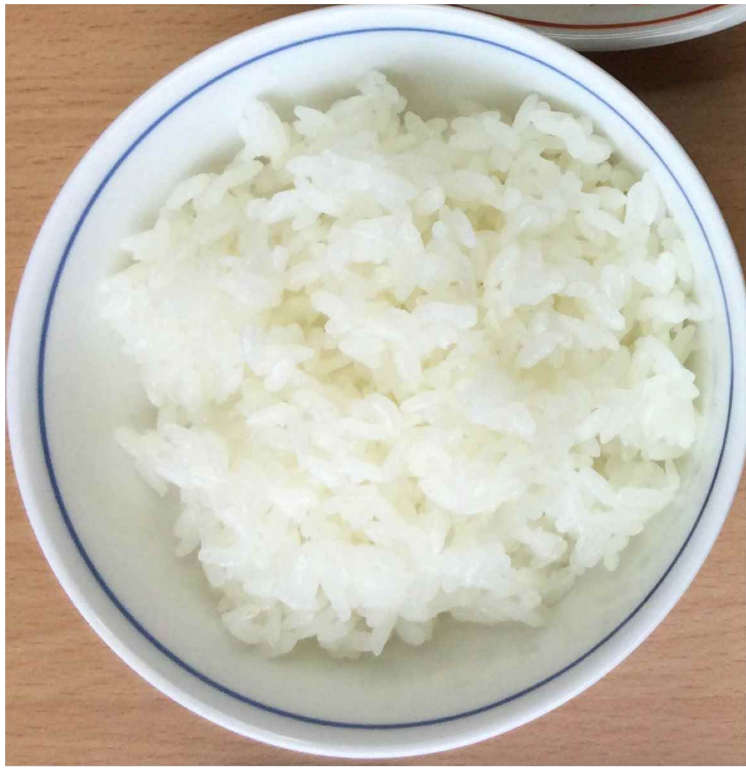
受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

# 近江米を使ったご飯



## 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

## 作り方

- 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<sub>1</sub> : 0.05mg  
 ビタミンB<sub>2</sub> : 0.01mg  
 ビタミンC : 0mg  
 食物繊維 : 0.3g  
 食塩相当量 : 0g



# ネバシャキサラダ

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

◆ きゃべつ	200g
◆ めかぶ	100g
◆ 納豆	2パック (80g)
◆ めんつゆ	大さじ1

## 作り方

- ① きゃべつを千切りにする。
- ② お皿に、きゃべつ、めかぶ、めんつゆを加え、混ぜ合わせる。
- ③ 付属のたれやからしを混ぜた納豆と②を混ぜ合わせてできあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 56kcal
たんぱく質	: 4.3g
脂質	: 2.3g
カルシウム	: 59mg
鉄	: 0.9mg
ビタミンA	: 7μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.04mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.14mg
ビタミンC	: 21mg
食物繊維	: 3.1g
食塩相当量	: 0.2g



# 滋賀がもりもり豚汁



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

◆ 豚バラスライス*	120g
◆ 伊吹大根*	120g
◆ にんじん*	120g
◆ 万木かぶら*	120g
◆ 豊浦ねぎ*	4g
◆ みそ*	大さじ2
◆ だししょうゆ	小さじ2と1/2
◆ リンゴジュース (果汁100%)	大さじ2
◆ 水	500ml

## 作り方

- ① 伊吹大根、にんじん、万木かぶらは1cm幅のイチョウ切りにし、豊浦ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にバラ肉、伊吹大根、万木かぶらを加え透明になるまで炒める。
- ③ にんじん、だししょうゆ、リンゴジュースを加え、具材が浸かるくらいまで水を加え加熱する。
- ④ 野菜が柔らかくなってきたら、火を止めて、みそを溶かし入れる。汁椀に盛りつけ、小口切りにしておいたねぎを散らしたらできあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 174kcal
たんぱく質	: 6.2g
脂質	: 12.6g
カルシウム	: 101mg
鉄	: 1.3mg
ビタミンA	: 289μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.19mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.11mg
ビタミンC	: 31mg
食物繊維	: 2.6g
食塩相当量	: 1.3g