

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.5

春・夏
メニュー



インスタ映え朝食

POINT

卵白を冷凍することで泡立
てが3分でできます。
卵白をパンの上に広げ、そ
の中心に卵黄を落として焼
きます。インスタ映えの朝
食です。



栄養価（1人前）

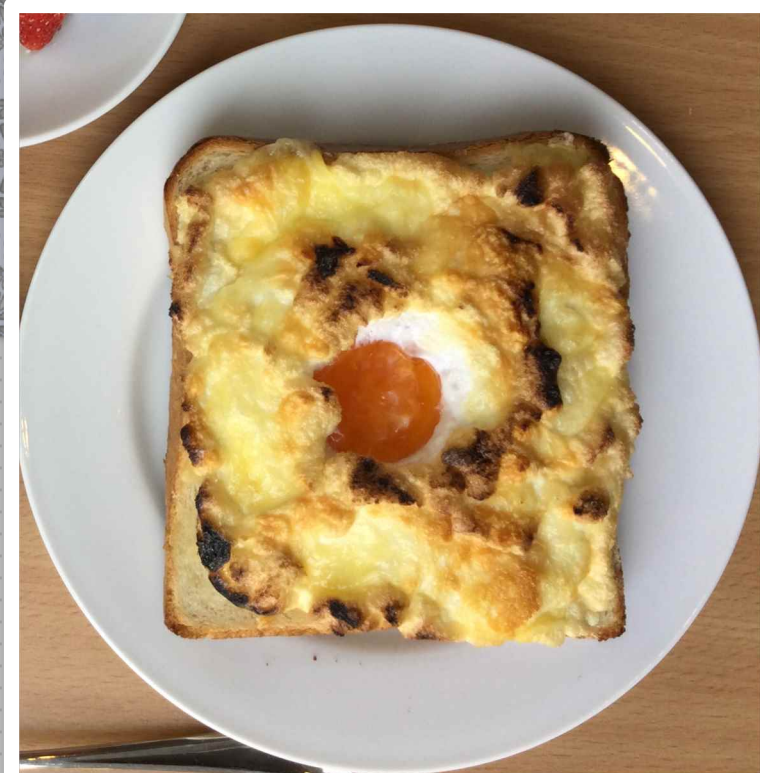
エネルギー	: 478kcal	ビタミンA	: 410 μ g
たんぱく質	: 25.4g	ビタミンB ₁	: 0.27mg
脂質	: 17.9g	ビタミンB ₂	: 0.49mg
カルシウム	: 376mg	ビタミンC	: 100mg
鉄	: 2.3mg	食物繊維	: 7.1g
		食塩相当量	: 2.4g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

エッグインクラウド

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	4枚
◆ 卵*	4個
◆ ピザチーズ	80g
◆ ロースハム	4枚
◆ 塩	0.8g

作り方

- ① 卵黄と卵白に分けて、卵白は冷凍庫で30分凍らす。
- ② 卵白を泡立てる。
- ③ 食パンにハム、チーズ半量、②の卵白をのせる。
- ④ ③の卵白の中心を窪ませて卵黄を落とす。さらに塩とチーズの残り半量を全体に散らす。
- ⑤ トースターで卵黄の中心が固まるまで焼く。（卵白が焦げ始めたらアルミをかぶせて追加で焼く。）皿に盛り付けてできあがり。

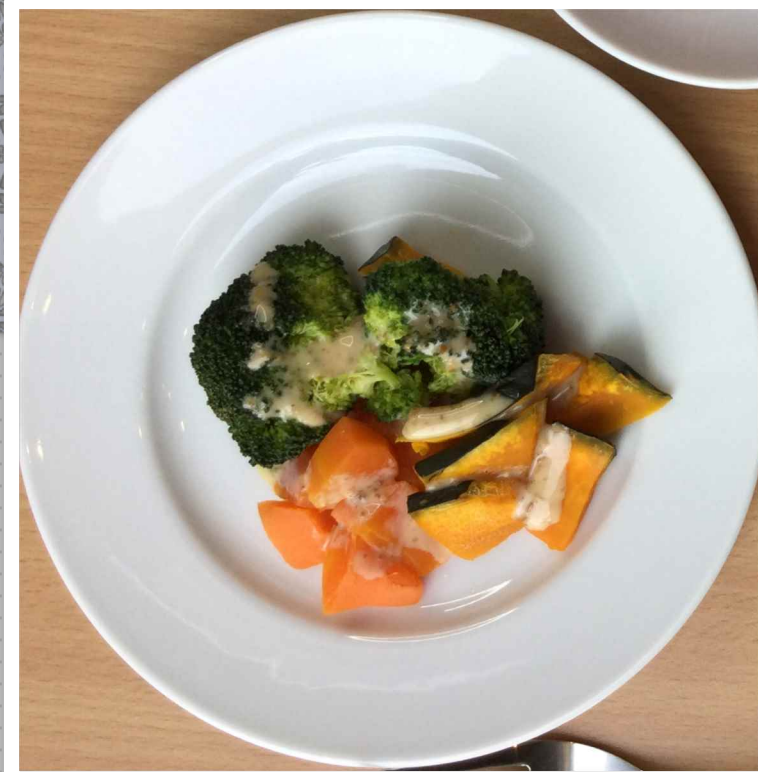
栄養価

エネルギー	: 342kcal
たんぱく質	: 21.6g
脂質	: 14.9g
カルシウム	: 297mg
鉄	: 1.1mg
ビタミンA	: 143μg
ビタミンB ₁	: 0.15mg
ビタミンB ₂	: 0.35mg
ビタミンC	: 3mg
食物繊維	: 2.5g
食塩相当量	: 2.1g

温野菜

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

◆ にんじん*	80g
◆ ブロccoli*	120g
◆ かぼちゃ*	120g
◆ ごまドレッシング	大さじ4

作り方

- ① 野菜を全てひと口サイズにカットする。
- ② 耐熱容器に入れてラップをしてレンジで600Wで1分30秒加熱する。
- ③ 皿に盛り付けて、ごまドレッシングをかけてできあがり。

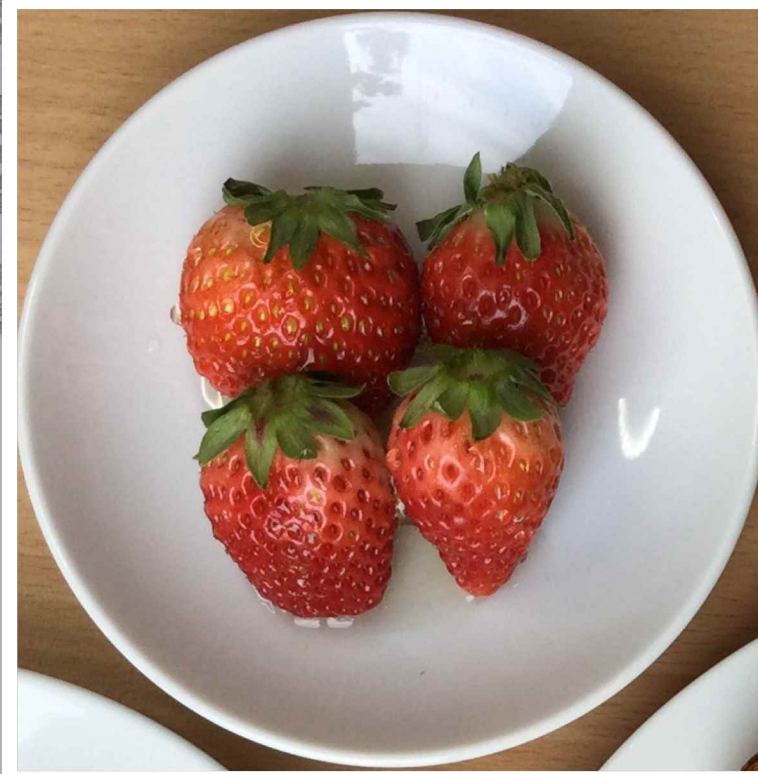
栄養価

エネルギー	: 83kcal
たんぱく質	: 3.2g
脂質	: 2.9g
カルシウム	: 66mg
鉄	: 1.0mg
ビタミンA	: 266μg
ビタミンB ₁	: 0.10mg
ビタミンB ₂	: 0.12mg
ビタミンC	: 56mg
食物繊維	: 3.6g
食塩相当量	: 0.3g

いちご

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

◆ いちご*	240g
◆ はちみつ	40g
◆ レモン汁	16g

つくり方

- ① いちごを洗う。
- ② はちみつとレモン汁を混ぜる。
- ③ いちごに②をかけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 53kcal
たんぱく質	: 0.6g
脂質	: 0.1g
カルシウム	: 13mg
鉄	: 0.2mg
ビタミンA	: 1μg
ビタミンB ₁	: 0.02mg
ビタミンB ₂	: 0.02mg
ビタミンC	: 41mg
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 0g