

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.8



ひと手間中華朝食

POINT

温奴にひと手間加えたタレをかけていつもと少し違う冷奴を楽しむことができます。りんごのコンポートは砂糖を加えてチンするだけの簡単コンポートです。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 325kcal	ビタミンA	: 53 μ g
たんぱく質	: 15.7g	ビタミンB ₁	: 0.23mg
脂質	: 15.6g	ビタミンB ₂	: 0.14mg
カルシウム	: 176mg	ビタミンC	: 6mg
鉄	: 2.5mg	食物繊維	: 2.8g
		食塩相当量	: 1.3g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

野菜の入った中華粥



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）*	300g
◆ 鶏ひき肉	100g
◆ 大根	20g
◆ にんじん*	10g
◆ 青ねぎ	6g
◆ おろししょうが*	2g
◆ 減塩しょうゆ	10g
◆ 中華顆粒だし	3g
◆ サラダ油	4g
◆ 水	300ml

作り方

- ① 大根、にんじんをさいの目切りしてレンジ500Wで30秒加熱する。
- ② 小鍋にサラダ油をひいて、おろししょうがで香りをつけ、鶏ひき肉を色が変わるまで炒める。
- ③ 火が通ったら、そこに①、調味料、ごはん、水を加えて、トロトロになるまで煮込む。
- ④ 器に盛り付けて青ねぎを散らしてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 115kcal
たんぱく質	: 5.6g
脂質	: 4.1g
カルシウム	: 8mg
鉄	: 0.3mg
ビタミンA	: 30μg
ビタミンB ₁	: 0.04mg
ビタミンB ₂	: 0.06mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 0.3g
食塩相当量	: 0.6g

じゃこのせ中華風温奴



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

◆ 絹ごし豆腐	520g
◆ 青ネギ	20g
◆ ちりめんじゃこ	20g
◆ ごま油	20g
◆ しょうゆ	20g
◆ 酢	4g
◆ いらごま	12g



作り方

- ① 絹ごし豆腐をレンジ500Wで30秒加熱する。
- ② ごま油、しょうゆ、いらごま、酢を同じ容器にすべて入れて混ぜる。
- ③ 絹ごし豆腐を盛り付けた上にじゃこを乗せる。
- ④ ③に②で作ったタレをかけて上からいらごま、青ネギを散らしたらできあがり。

栄養価

エネルギー	: 160kcal
たんぱく質	: 10.0g
脂質	: 11.4g
カルシウム	: 166mg
鉄	: 2.1mg
ビタミンA	: 22 μ g
ビタミンB ₁	: 0.18mg
ビタミンB ₂	: 0.08mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 1.7g
食塩相当量	: 0.7g

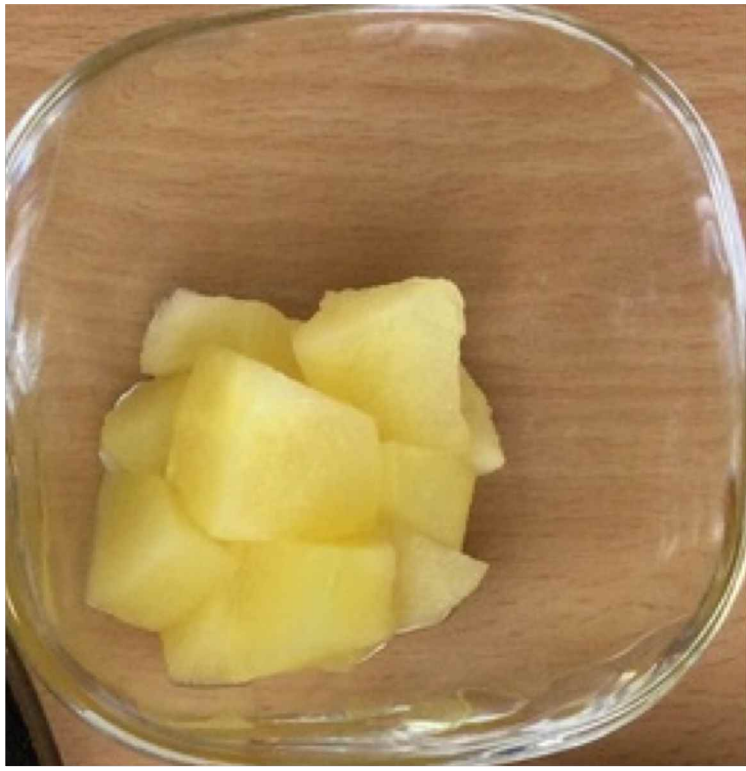
レンチン 簡単りんごのコンポート



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆りんご	240g
◆砂糖	16g



つくり方

- ① りんごの皮をむいてひと口大の大きさに切る。
- ② 耐熱容器に入れて砂糖をかけて軽く混ぜる。
- ③ レンジで600Wで1分加熱する。皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー : 50kcal
たんぱく質 : 0.1g
脂質 : 0.1g
カルシウム : 2mg
鉄 : 0.1mg
ビタミンA : 1μg
ビタミンB₁ : 0.01mg
ビタミンB₂ : 0.00mg
ビタミンC : 2mg
食物繊維 : 0.8g
食塩相当量 : 0g