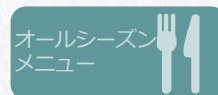


滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

レシピNo.9



定番和朝食

POINT

おにぎらずは、普通のおにぎりよりもたくさんの具が包める上に、簡単に作ることができます。アレンジも自由にできますよ。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 490kcal	ビタミンA	: 150 μ g
たんぱく質	: 18.4g	ビタミンB ₁	: 0.18mg
脂質	: 11.2g	ビタミンB ₂	: 0.19mg
カルシウム	: 65mg	ビタミンC	: 7mg
鉄	: 2.2mg	食物繊維	: 4.7g
		食塩相当量	: 4.2g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

おにぎらず

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

◆ ごはん（近江米）*	600g
◆ 鶏もも肉	200g
◆ 焼きのり	4枚
◆ 大葉	8枚
◆ 酒	16g
◆ みりん	12g
◆ 砂糖	4g
◆ サラダ油	12g
◆ しょうゆ	12g

作り方

- ① フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏もも肉を入れて火を通す。
- ② ①に調味料を加え、更に炒める。
- ③ 調味料が鶏もも肉に絡んだらフライパンから出し、鶏もも肉を2センチ角に切る。
- ④ ラップの上に焼きのりをのせ、のりの半分にごはん、大葉、③の鶏肉、大葉、更にご飯の順に重ね、焼き海苔で四角に包む。
- ⑤ 食べやすく半分に切り、皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 361kcal
たんぱく質	: 14.3g
脂質	: 6.2g
カルシウム	: 12mg
鉄	: 1.0mg
ビタミンA	: 8μg
ビタミンB ₁	: 0.12mg
ビタミンB ₂	: 0.13mg
ビタミンC	: 3mg
食物繊維	: 0.6g
食塩相当量	: 0.7g

きんぴらごぼう

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

◆ ごぼう	160g
◆ にんじん*	80g
◆ ごま油	16g
◆ 砂糖	8g
◆ しょうゆ	8g
◆ みりん	8g
◆ 和風顆粒だし	6g



作り方

- ① ごぼうを水で洗い、皮をむく。
- ② ごぼうをピーラーで薄く削ぐ。残った部分は千切りにする。
- ③ ごぼうを水に5分さらしてザルに上げる。
- ④ にんじんを千切りにする。
- ⑤ フライパンにごま油を入れて熱し、ごぼう、にんじんを入れてしんなりするまで炒める。
- ⑥ 調味料を加えて、煮汁が少量残るくらいまで煮詰める。皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 87kcal
たんぱく質	: 1.4g
脂質	: 4.1g
カルシウム	: 25mg
鉄	: 0.4mg
ビタミンA	: 138μg
ビタミンB ₁	: 0.04mg
ビタミンB ₂	: 0.03mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 2.8g
食塩相当量	: 0.9g

なすの味噌汁



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ なす	80g
◆ たまねぎ	60g
◆ 水	600ml
◆ 和風顆粒だし	6g
◆ 淡色味噌	60g
◆ 青ネギ	8g

作り方

- ① なすをひと口大の大きさに切り、たまねぎは薄切り、青ネギを小口切りにする。
- ② 鍋に水、和風顆粒だしを入れて中火で熱し、煮立ったらなす、たまねぎを入れて蓋をする（弱火でなすが柔らかくなるまで煮る）。
- ③ 火を止めて味噌をとき入れ、中火で熱して沸騰直前まで温める。
- ④ 器に盛り付け、青ネギをトッピングしてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 42kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 0.9g
カルシウム	: 28mg
鉄	: 0.8mg
ビタミンA	: 4μg
ビタミンB ₁	: 0.02mg
ビタミンB ₂	: 0.03mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 1.3g
食塩相当量	: 2.6g