

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

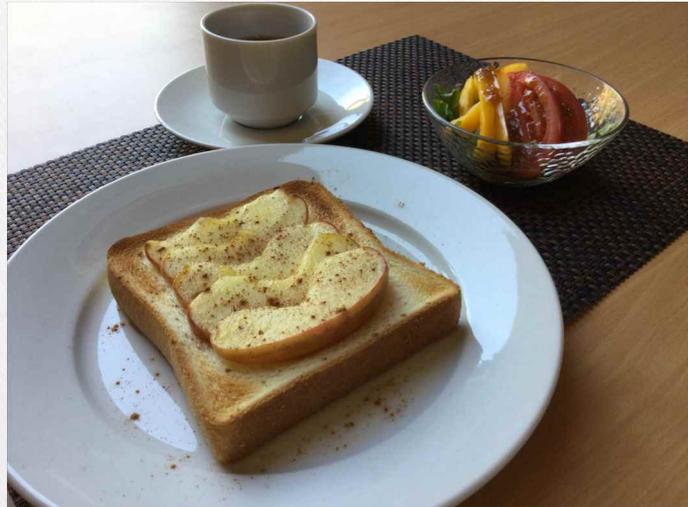
レシピNo.10



# スイーツ メインメニュー

## POINT

甘く焼いたりんごとトーストを組み合わせた献立です。甘いものを食べたい朝におすすめです。



### 栄養価 (1人前)

エネルギー	: 319kcal	ビタミンA	: 72 $\mu$ g
たんぱく質	: 7.9g	ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.13mg
脂質	: 7.3g	ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.09mg
カルシウム	: 30mg	ビタミンC	: 48mg
鉄	: 0.7mg	食物繊維	: 5.7g
		食塩相当量	: 1.9g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

# 焼きりんごトースト



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

◆ りんご	280g
◆ 食パン	4枚
◆ バター	20g
◆ 砂糖	20g
◆ シナモン	適量

## 作り方

- ① りんごの芯をとり、薄切りにしておく。  
(皮を残すかどうかはお好み)
- ② フライパンを熱してバターを溶かし、①のりんご、砂糖を加えて中火で焼く。
- ③ 食パンに②を乗せ、トースターでパンがこんがりするくらいまで焼く。
- ④ お好みでシナモンをかける。

## 栄養価

エネルギー	: 282kcal
たんぱく質	: 6.4g
脂質	: 7.1g
カルシウム	: 20mg
鉄	: 0.4mg
ビタミンA	: 27μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.06mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.04mg
ビタミンC	: 4mg
食物繊維	: 4.3g
食塩相当量	: 0.9g

# KANTAN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

◆ トマト	240g
◆ レタス	120g
◆ パプリカ	80g
◆ ドレッシング	適量

## つくり方

- ① レタスをひと口大にちぎり、トマトを8等分に切り、パプリカをスライスしておく。
- ② ①を器に盛り、ドレッシングをかけてできあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 35kcal
たんぱく質	: 1.3g
脂質	: 0.2g
カルシウム	: 14mg
鉄	: 0.3mg
ビタミンA	: 45μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.07mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.03mg
ビタミンC	: 44mg
食物繊維	: 1.4g
食塩相当量	: 1.0g

