

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.16



## 簡単缶詰朝食

### POINT

ツナ缶をつかった缶詰朝食で、簡単に作ることができます。



### 栄養価 (1人前)

エネルギー	: 650kcal	ビタミンA	: 337 $\mu$ g
たんぱく質	: 25.6g	ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.22mg
脂質	: 11.0g	ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.44mg
カルシウム	: 175mg	ビタミンC	: 33mg
鉄	: 5.1mg	食物繊維	: 5.7g
		食塩相当量	: 2.6g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科





