

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

# 缶詰で簡単二色丼



## 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）*	720g
◆ 味付きツナ缶	200g
◆ 卵*	4個
◆ 小松菜	200g
◆ しょうゆ	小さじ2
◆ 味付けのり	16枚

## 作り方

- ① フライパンで味付きツナ缶を汁けがなくなるまで炒める。
- ② ①に卵を加えて、さらに炒める。
- ③ 小松菜を洗って3センチ幅に切る。
- ④ ③を耐熱容器に入れ、レンジ600Wで1分加熱する。
- ⑤ ④にしょうゆ、のりを手でちぎりながら加えて混ぜる。
- ⑥ どんぶりにご飯をよそい、上に②と⑤をのせて、できあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 468kcal
たんぱく質	: 22.4g
脂質	: 7.2g
カルシウム	: 134mg
鉄	: 4.6mg
ビタミンA	: 316μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.17mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.37mg
ビタミンC	: 26mg
食物繊維	: 4.4g
食塩相当量	: 1.7g



# きゅうりの梅肉和え



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

◆ きゅうり	200g
◆ 梅干し	2個



## 作り方

- ① きゅうりは太めの細切りにする。
- ② 梅干しは種を取り、包丁でたたく。
- ③ きゅうりと梅干しを和える。皿に盛り付けてできあがり。

## 栄養価

エネルギー : 9kcal  
たんぱく質 : 0.5g  
脂質 : 0.1g  
カルシウム : 15mg  
鉄 : 0.2mg  
ビタミンA : 14μg  
ビタミンB<sub>1</sub> : 0.02mg  
ビタミンB<sub>2</sub> : 0.02mg  
ビタミンC : 7mg  
食物繊維 : 0.7g  
食塩相当量 : 0.9g

# レンジで餅チョコ

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

◆ 切り餅	4個
◆ 板チョコ	40g

## つくり方

- ① 耐熱容器に餅と被るくらいの水を入れ、レンジ600Wで1分30秒加熱する（柔らかくなるまで加熱する）。
- ② ①の餅をラップに乗せ、上からもラップをかぶせて綿棒で（無い場合は手で）のばす。
- ③ チョコを包む。
- ④ 冷蔵庫で15分冷やして、できあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 173kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 3.7g
カルシウム	: 26mg
鉄	: 0.3mg
ビタミンA	: 7 $\mu$ g
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.03mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.05mg
ビタミンC	: 0mg
食物繊維	: 0.6g
食塩相当量	: 0g