

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.17

夏メニュー



トーストで簡単！ エッグベネディクト

POINT

見た目と色合いにこだわりました。
スムージーで効率的に野菜と食物繊維、ビタミンを摂取できます。

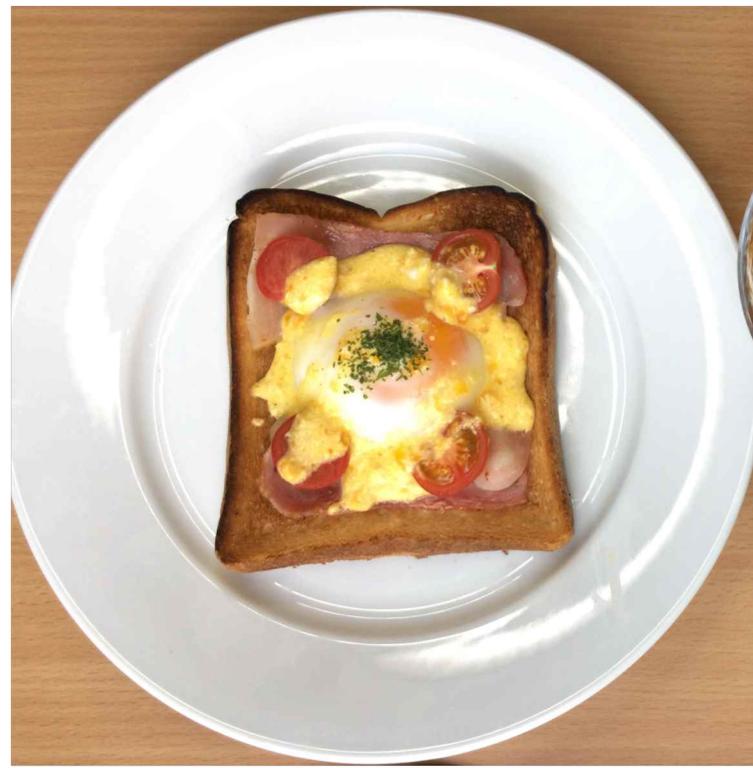


栄養価（1人前）

エネルギー	: 422kcal	ビタミンA	: 292 μ g
たんぱく質	: 22.8g	ビタミンB ₁	: 0.43mg
脂質	: 22.4g	ビタミンB ₂	: 0.55mg
カルシウム	: 144mg	ビタミンC	: 60mg
鉄	: 2.3mg	食物繊維	: 4.5g
		食塩相当量	: 2.2g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

トーストの エッグベネディクト



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 食パン	4枚
◆ 卵*	4個
◆ ベーコン	160g
◆ ミニトマト	120g
◆ パセリ（乾燥）	適量
◆ <オランダーズソース>	
◆ 卵黄	20g
◆ 無塩バター	20g
◆ マヨネーズ	20g
◆ レモン汁	20g

作り方

- ① ソースの材料を混ぜ合わせてソースを作る。
- ② 食パンを3～4分トースターで焼く。
- ③ ミニトマトを水洗いして半分に切る。
- ④ 卵を耐熱容器に割り、黄身に3か所穴をあける。黄身が隠れるまで水を加えレンジで500W・1分20秒加熱する。
- ⑤ ベーコンを軽く炒める。
- ⑥ ②の中央にくぼみを作り、両側に⑤を並べる。その上からくぼみに④をのせる。
- ⑦ ⑥の両端に③を並べる。
- ⑧ 上から①を全体に回しかける。
- ⑨ レンジで500W・1分加熱する。
- ⑩ 卵の中央にパセリをのせて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 319kcal
たんぱく質	: 19.8g
脂質	: 19.9g
カルシウム	: 59mg
鉄	: 1.8mg
ビタミンA	: 211μg
ビタミンB ₁	: 0.34mg
ビタミンB ₂	: 0.41mg
ビタミンC	: 30mg
食物繊維	: 2.9g
食塩相当量	: 2.1g

