

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。

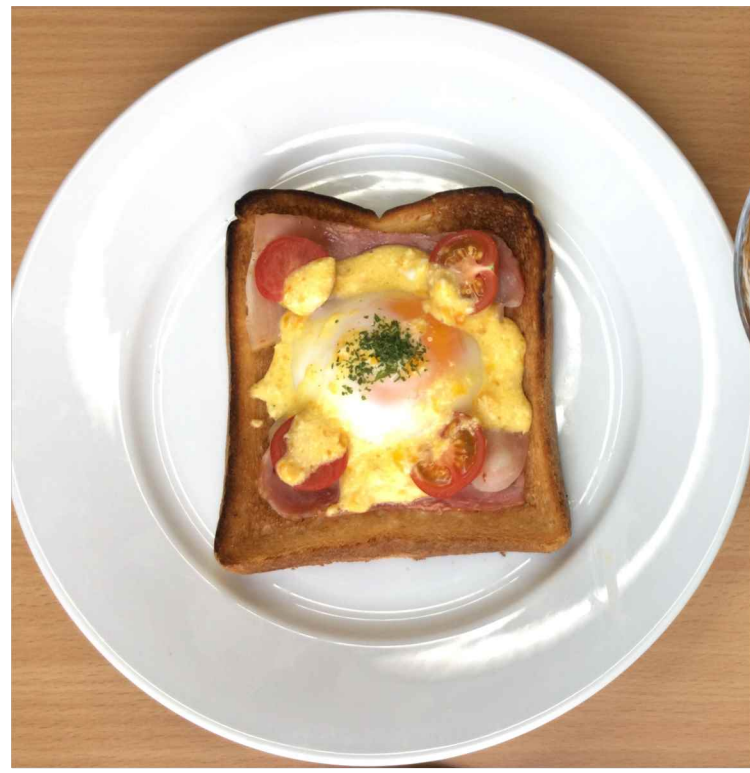


## 栄養価（1人前）

エネルギー	: 422kcal	ビタミンA	: 292 $\mu$ g
たんぱく質	: 22.8g	ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.43mg
脂質	: 22.4g	ビタミンB <sub>2</sub>	: 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の両端に対称に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 <sub>1</sub>	: 0.34mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.41mg
ビタミンC	: 30mg
食物繊維	: 2.9g
食塩相当量	: 2.1g

# グリーンスムージー



## 材料（4人分）

滋賀県産の食材に  
\*印を付けています

◆ ほうれん草	60g
◆ キウイフルーツ	40g
◆ バナナ	100g
◆ リンゴ	100g
◆ 牛乳	240g
◆ 砂糖	6g

## 作り方

- ① ほうれん草は根元を落とし、よく洗う。
- ② 果物を水洗いする。
- ③ ①と②を細かく切る。
- ④ ミキサーに③と牛乳、砂糖を加え、原形が無くなるまで細かくする。
- ⑤ コップに注いで、できあがり。

## 栄養価

エネルギー	: 91kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 2.5g
カルシウム	: 79mg
鉄	: 0.4mg
ビタミンA	: 78μg
ビタミンB <sub>1</sub>	: 0.06mg
ビタミンB <sub>2</sub>	: 0.13mg
ビタミンC	: 18mg
食物繊維	: 1.4g
食塩相当量	: 0.1g

# オレンジ

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

◆ オレンジ

120g

## 作り方

- ① 水洗いし、半分に切ってくし切りにする。
- ② ①のオレンジを食べやすいように、半分くらいまで切れ込みを入れる。
- ③ お皿に盛り付けてできあがり。

## 栄養価

エネルギー : 12kcal  
たんぱく質 : 0.3g  
脂質 : 0g  
カルシウム : 6mg  
鉄 : 0.1mg  
ビタミンA : 3μg  
ビタミンB<sub>1</sub> : 0.03mg  
ビタミンB<sub>2</sub> : 0.01mg  
ビタミンC : 12mg  
食物繊維 : 0.2g  
食塩相当量 : 0g