

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.18

夏メニュー



中華風
具だくさんメニュー

POINT

朝からボリュームしっかりで満腹感が味わえます。しょうがの効いたスープで心と体が温まります。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 669kcal	ビタミンA	: 428 μ g
たんぱく質	: 32.5g	ビタミンB ₁	: 0.74mg
脂質	: 32.4g	ビタミンB ₂	: 0.59mg
カルシウム	: 205mg	ビタミンC	: 31mg
鉄	: 4.1mg	食物繊維	: 7.4g
		食塩相当量	: 2.4g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

中華風混ぜごはん



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）*	400g
◆ 牛ミンチ*	120g
◆ こんにゃく	120g
◆ たまねぎ	120g
◆ にんじん	120g
◆ 青ねぎ	8g
◆ いらごま	20g
◆ おろしにんにく	12g
◆ しょうゆ	20g
◆ 料理酒	20g
◆ 砂糖	4g
◆ ごま油	8g

つくり方

- ① たまねぎをみじん切りにする。
- ② にんじんの皮をむき、みじん切りにする。
- ③ こんにゃくを①と②のサイズに合わせて細かく切る。
- ④ フライパンにごま油を熱し、おろしにんにくを加えて香りを立たせる。
- ⑤ ④に①②③と牛ミンチを加えて炒める。
- ⑥ しょうゆ、酒、砂糖、ごまを加えてさらに炒める。
- ⑦ 全体的に熱が通ったら、ご飯とよく混ぜ合わせる。
- ⑧ 皿に⑦を盛り付け、小口切りした青ねぎをのせて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 339kcal
たんぱく質	: 9.8g
脂質	: 11.5g
カルシウム	: 102mg
鉄	: 1.8mg
ビタミンA	: 215μg
ビタミンB ₁	: 0.11mg
ビタミンB ₂	: 0.11mg
ビタミンC	: 5mg
食物繊維	: 4.3g
食塩相当量	: 0.8g

トマトと卵の中華炒め

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

◆ 卵*	6個
◆ トマト	400g
◆ 顆粒中華だし	2g
◆ ごま油	24g
◆ 塩	0.8g
◆ こしょう	少々

つくり方

- ① トマトをくし切りにし、さらに半分に切る。
- ② 卵を溶き、顆粒中華だしを混ぜる。
- ③ 熱したフライパンにごま油を半量敷いて、②を焼く。フライパンを軽くゆすり、半熟に仕上がったら一旦別の器に移す。
- ④ 同じフライパンに残りのごま油を敷き、①を炒め、塩、こしょうをする。トマトの皮が軽くめくれてきたら、③の卵を加える。
- ⑤ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 193kcal
たんぱく質	: 10.1g
脂質	: 14.1g
カルシウム	: 46mg
鉄	: 1.3mg
ビタミンA	: 203μg
ビタミンB ₁	: 0.10mg
ビタミンB ₂	: 0.32mg
ビタミンC	: 15mg
食物繊維	: 1.0g
食塩相当量	: 0.7g

豚となすの香味スープ

むずかしさ

中



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 豚モモ肉スライス*	200g
◆ なす	200g
◆ みょうが*	40g
◆ 青ねぎ	4g
◆ たまねぎ	80g
◆ 唐辛子（輪切り）	1g
◆ いらごま	12g
◆ 塩	0.4g
◆ しょうゆ	12g
◆ 顆粒中華だし	4g
◆ 黒こしょう	0.4g
◆ おろししょうが	20g
◆ 水	800ml
◆ ごま油	8g

つくり方

- ① みょうがを千切りにする。
- ② たまねぎを千切りにする。
- ③ なすを一口大に乱切りにする。
- ④ 豚モモ肉を一口大に切る。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、おろししょうがを加えて香りを立たせる。
- ⑥ ⑤に①②③④を加え、水を入れて煮る。
- ⑦ 青ねぎ、いらごま、唐辛子、塩、しょうゆ、顆粒中華だし、黒こしょうを加えて煮る。
- ⑧ 皿に盛り付けて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 137kcal
たんぱく質	: 12.6g
脂質	: 6.8g
カルシウム	: 57mg
鉄	: 1.0mg
ビタミンA	: 10μg
ビタミンB ₁	: 0.53mg
ビタミンB ₂	: 0.16mg
ビタミンC	: 11mg
食物繊維	: 2.1g
食塩相当量	: 0.9g