

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.20



滋賀のぜいたく朝食

POINT
滋賀県産の食材にこだわりました。ごはんが進む献立です。しぐれ煮は滋賀県の給食メニューを参考にしました。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 653kcal	ビタミンA	: 50 μ g
たんぱく質	: 23.1g	ビタミンB ₁	: 0.24mg
脂質	: 20.6g	ビタミンB ₂	: 0.24mg
カルシウム	: 107mg	ビタミンC	: 55mg
鉄	: 42.9mg	食物繊維	: 10.0g
		食塩相当量	: 1.9g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

近江米を使ったご飯



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています



◆ 近江米*

260g

作り方

- ① 近江米を洗い、炊飯器に移し水を入れる。
- ② 炊飯器のスイッチを押し炊飯する。

栄養価

エネルギー : 233kcal
たんぱく質 : 4.0g
脂質 : 0.6g
カルシウム : 58mg
鉄 : 0.5mg
ビタミンA : 0μg
ビタミンB₁ : 0.05mg
ビタミンB₂ : 0.01mg
ビタミンC : 0mg
食物繊維 : 0.3g
食塩相当量 : 0g

近江牛と赤こんにやくの しぐれ煮



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 近江牛モモ肉*	300g
◆ 赤こんにやく*	200g
◆ たまねぎ	200g
◆ おろししょうが	20g
◆ しょうゆ	40g
◆ みりん	40g
◆ 料理酒	20g
◆ 砂糖	40g
◆ ごま油	8g

つくり方

- ① お湯を沸かし、赤こんにやくの両面にかける。
- ② たまねぎの皮をむき、干切りにする。
- ③ 赤こんにやくを干切りにする。
- ④ 牛モモ肉を食べやすい大きさに切る。
- ⑤ 鍋にごま油を熱し、すりおろししょうがを加えて香りを立たせる。
- ⑥ しょうゆ、みりん、酒、砂糖を入れ、②③④も加えて汁気がなくなるまで煮詰める。
- ⑦ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 289kcal
たんぱく質	: 16.6g
脂質	: 13.7g
カルシウム	: 39mg
鉄	: 41.7mg
ビタミンA	: 0μg
ビタミンB ₁	: 0.10mg
ビタミンB ₂	: 0.18mg
ビタミンC	: 10mg
食物繊維	: 1.9g
食塩相当量	: 1.1g

