

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.21

夏メニュー



納豆を使った 中華朝食

POINT

和の食材を取り入れた簡単に
作れる中華献立です。
納豆の匂いが苦手な方でも食
べやすいように調味していま
す。



栄養価（1人前）

エネルギー	: 753kcal	ビタミンA	: 83 μ g
たんぱく質	: 29.5g	ビタミンB ₁	: 0.17mg
脂質	: 31.4g	ビタミンB ₂	: 0.31mg
カルシウム	: 305mg	ビタミンC	: 10mg
鉄	: 4.7mg	食物繊維	: 5.4g
		食塩相当量	: 2.5g

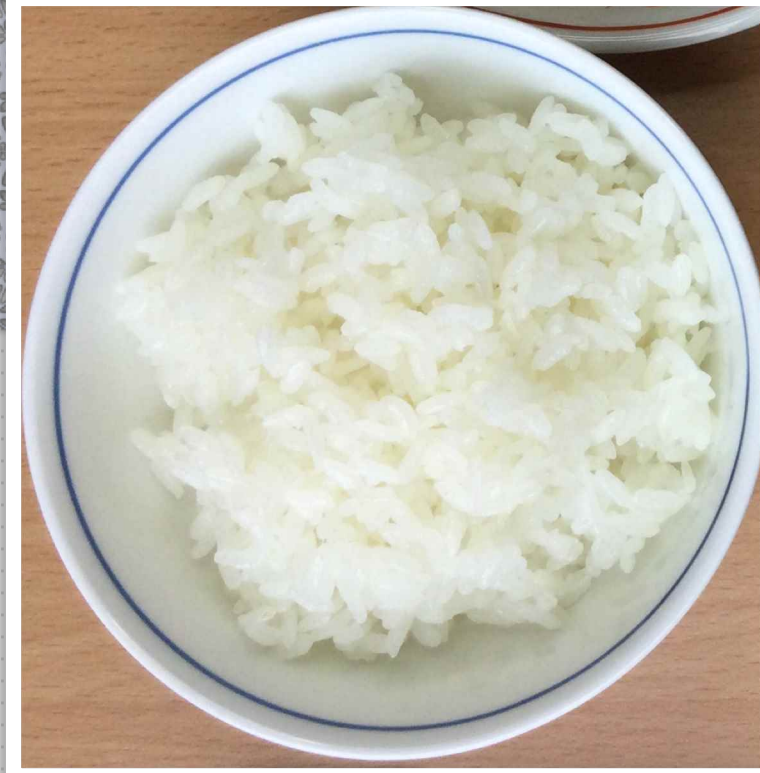
受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

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

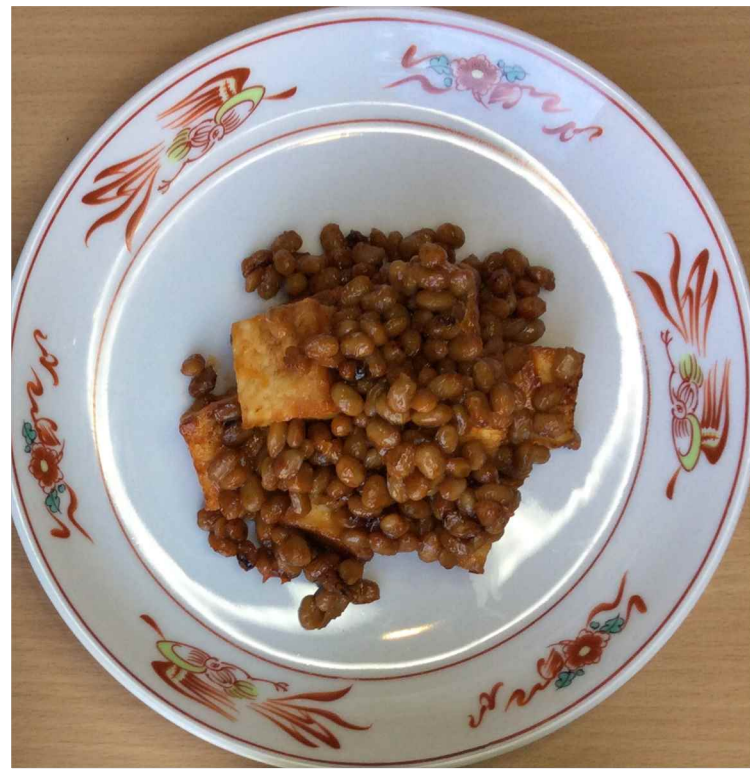
作り方

- 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

納豆と厚揚げの チリソース炒め



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ 納豆	120g
◆ 厚揚げ	320g
◆ ケチャップ	大さじ4
◆ 料理酒	大さじ2
◆ 酢	大さじ2
◆ 砂糖	小さじ4
◆ 豆板醤	小さじ2
◆ 塩こしょう	少々
◆ ごま油	小さじ1

つくり方

- ① 厚揚げは熱湯をまわしかけ油抜きし、1～2cm角にきる。
- ② フライパンにごま油を熱し、①を入れて焼きつける。調味料と納豆を入れて炒める。
- ③ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 408kcal
たんぱく質	: 21.6g
脂質	: 27.8g
カルシウム	: 224mg
鉄	: 3.5mg
ビタミンA	: 11μg
ビタミンB ₁	: 0.07mg
ビタミンB ₂	: 0.25mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 3.7g
食塩相当量	: 1.0g

たまねぎときゅうりの中華和え



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ たまねぎ	100g
◆ きゅうり	100g
◆ ちくわ	60g
◆ しょうゆ	大さじ1
◆ 酢	大さじ1
◆ 砂糖	小さじ2
◆ 塩こしょう	少々
◆ すりごま	4g
◆ ごま油	小さじ2

作り方

- ① たまねぎは薄切り、きゅうり、ちくわは千切りにする。
- ② 調味料、すりごま、ごま油を混ぜ合わせ、たまねぎ、きゅうり、ちくわをあえる。
- ③ 皿に盛り付けて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 74kcal
たんぱく質	: 2.7g
脂質	: 2.8g
カルシウム	: 16mg
鉄	: 0.5mg
ビタミンA	: 7 μ g
ビタミンB ₁	: 0.03mg
ビタミンB ₂	: 0.03mg
ビタミンC	: 6mg
食物繊維	: 0.8g
食塩相当量	: 1.1g

ぎょうざの皮入り中華スープ



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ ぎょうざの皮	4枚
◆ にんじん*	40g
◆ にら	40g
◆ 水	600ml
◆ 顆粒中華だし	小さじ2
◆ 料理酒	小さじ2
◆ 酢	大さじ2
◆ 塩こしょう	少々

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② ぎょうざの皮は一口大にちぎる。
- ③ にらは3～4cm幅に切る
- ④ 鍋に水と顆粒だしと酒を入れ沸騰させ、①を加える。にんじんがやわらかになったら、②をほぐし入れ、再び沸騰したら、酢、塩こしょうで調味し、③を加える。
- ⑤ お椀に盛り付けて、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 38kcal
たんぱく質	: 1.2g
脂質	: 0.2g
カルシウム	: 7mg
鉄	: 0.2mg
ビタミンA	: 65μg
ビタミンB ₁	: 0.02mg
ビタミンB ₂	: 0.02mg
ビタミンC	: 2mg
食物繊維	: 0.6g
食塩相当量	: 0.4g