

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.22

冬メニュー



印中洋朝食

POINT

インド、中華、洋食を混ぜた
ような朝食を考えてみました。



栄養価 (1人前)

エネルギー	: 566kcal	ビタミンA	: 153 μ g
たんぱく質	: 18.8g	ビタミンB ₁	: 0.31mg
脂質	: 28.1g	ビタミンB ₂	: 0.27mg
カルシウム	: 141mg	ビタミンC	: 21mg
鉄	: 2.9mg	食物繊維	: 6.2g
		食塩相当量	: 2.7g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

カレー麻婆豆腐丼



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）*	600g
◆ 木綿豆腐	240g
◆ 豚ひき肉*	120g
◆ 青ネギ	20g
◆ たまねぎ	20g
◆ にんじん*	20g
◆ きゅうり	20g
◆ 水	200ml
◆ しょうゆ	20g
◆ ケチャップ	24g
◆ 塩こしょう	少々
◆ 片栗粉	12g（水適量）
◆ サラダ油	20g
◆ カレー粉	10g

作り方

- ① 豆腐は2cm角に切り、野菜は全て5mm角に切る。
- ② フライパンにサラダ油を熱してひき肉を炒め、①の野菜、カレー粉を加えて炒め合わせる。
- ③ ②に水、調味料、片栗粉と、①の豆腐を入れて5～6分煮、水溶き片栗粉を加え、とろみを付ける。
- ④ 皿にご飯を盛り、③をかけてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 425kcal
たんぱく質	: 17.6g
脂質	: 26.9g
カルシウム	: 121mg
鉄	: 2.5mg
ビタミンA	: 32μg
ビタミンB ₁	: 0.28mg
ビタミンB ₂	: 0.20mg
ビタミンC	: 12mg
食物繊維	: 4.5g
食塩相当量	: 1.0g

生姜入りコーンスープ



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

◆ クリームコーン缶	120g
◆ しょうが	12g
◆ コンソメ	1/2個
◆ 片栗粉	12g
◆ 料理酒	20g
◆ サラダ油	適量
◆ (生姜以外は粉末のコーンスープでも代用可)	



つくり方

① しょうがを千切りにして鍋に入れ、サラダ油を加えて炒め、水2/3カップ、コンソメ、酒、クリームコーンを加えて炒める。

② 片栗粉を同量の水で溶いて加え、とろみをつける。

栄養価

エネルギー	: 25kcal
たんぱく質	: 0.5g
脂質	: 0.1g
カルシウム	: 1mg
鉄	: 0.1mg
ビタミンA	: 1μg
ビタミンB ₁	: 0.01mg
ビタミンB ₂	: 0.02mg
ビタミンC	: 1mg
食物繊維	: 0.6g
食塩相当量	: 1.1g