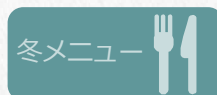


滋賀県教育委員会委託事業
“しっかり朝食” 応援プロジェクト

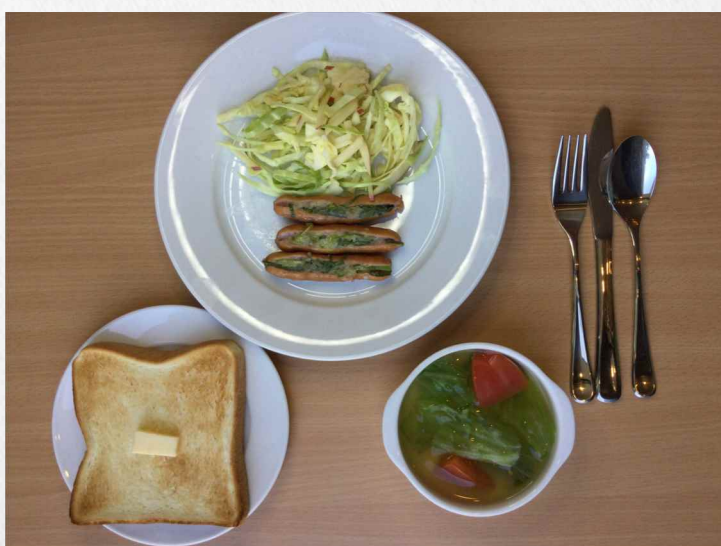
レシピNo.24



簡単おしゃれ朝食

POINT

—工夫した調理法で料理が楽しくなるよう工夫しました。
スープは、トマトを使ったものに仕上げました。

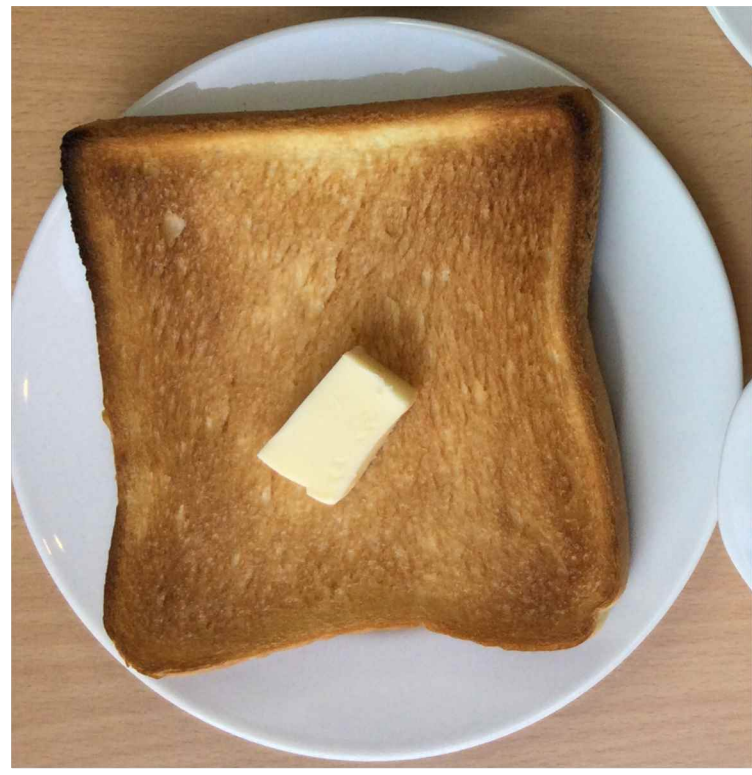


栄養価 (1人前)

エネルギー	: 421kcal	ビタミンA	: 59 μ g
たんぱく質	: 14.6g	ビタミンB ₁	: 0.24mg
脂質	: 25.5g	ビタミンB ₂	: 0.16mg
カルシウム	: 91mg	ビタミンC	: 40mg
鉄	: 1.3mg	食物繊維	: 5.9g
		食塩相当量	: 2.1g

受託者：龍谷大学農学部食品栄養学科

トースト



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
◆ マーガリン	20g

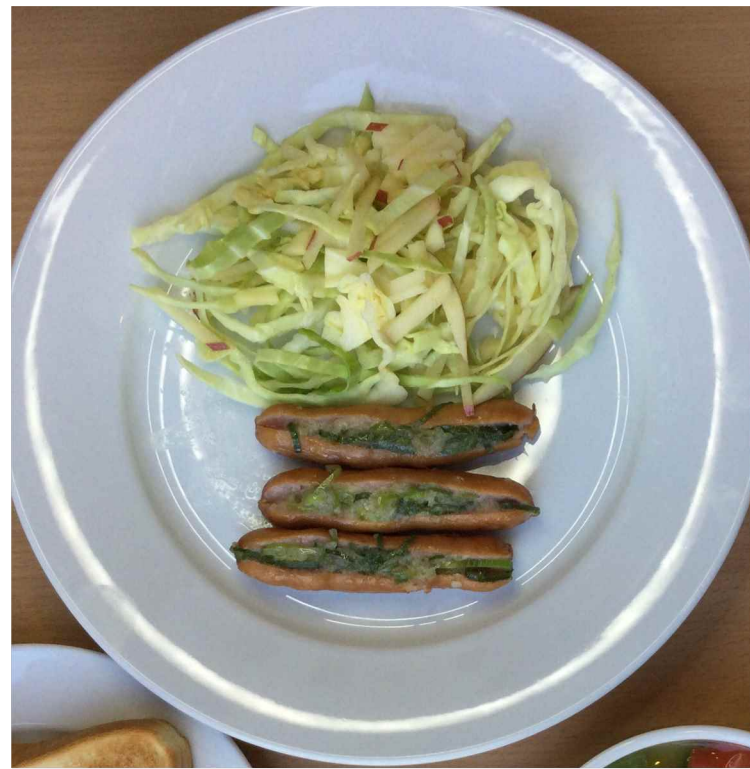
作り方

- ① 食パンをトースターで焼く
- ② マーガリンを塗って、皿に盛り付け、できあがり。

栄養価

エネルギー	: 197kcal
たんぱく質	: 5.6g
脂質	: 6.8g
カルシウム	: 18mg
鉄	: 0.4mg
ビタミンA	: 0μg
ビタミンB ₁	: 0.04mg
ビタミンB ₂	: 0.02mg
ビタミンC	: 0mg
食物繊維	: 2.5g
食塩相当量	: 0.8g

ソーセージサンドと きゃべつとりんごのマスタード和え



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ ソーセージ	8~12本
◆ 青ねぎ	40g
◆ 粉チーズ	20g
◆ パン粉	大さじ2
◆ 塩こしょう	少々
◆ (つけあわせ)	
◆ きゃべつ	120g
◆ りんご	80g
◆ マスタード	12g
◆ 酢	20g
◆ サラダ油	大さじ2
◆ 塩こしょう	少々

作り方

- ① ソーセージは縦に一本切り込みを入れる。
- ② 青ねぎは小口切りにし、粉チーズ、パン粉、塩、こしょうをよく混ぜて①に等分に挟む。
- ③ 耐熱皿に並べラップをかけ、電子レンジ500Wで1分加熱する。
- ④ きゃべつは洗って硬い芯を取り、太めの千切りにする。りんごは洗って皮付きのままきゃべつと同じように太めの千切りにする。
- ⑤ マスタード、酢、サラダ油、塩こしょうを混ぜ合わせてドレッシングを作り、④と和える。
- ⑥ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 213kcal
たんぱく質	: 8.6g
脂質	: 18.7g
カルシウム	: 65mg
鉄	: 0.7mg
ビタミンA	: 14μg
ビタミンB ₁	: 0.17mg
ビタミンB ₂	: 0.11mg
ビタミンC	: 29mg
食物繊維	: 1.3g
食塩相当量	: 1.2g

トマトとレタスのスープ



材料（4人分）

滋賀県産の食材に
*印を付けています

◆ レタス	80g
◆ トマト	120g
◆ 鶏ガラスープのもと	4g
◆ 水	800ml
◆ 塩こしょう	少々

作り方

- ① レタスは大きめに切る。トマトはヘタを取り、くし切りにして半分に切る。
- ② 鍋に水と調味料入れて煮立てて、レタスを加えて再び煮立ちそうになったら、トマトを加え火を止める。
- ③ 皿に盛り付けてできあがり。

栄養価

エネルギー	: 11kcal
たんぱく質	: 0.4g
脂質	: 0g
カルシウム	: 8mg
鉄	: 0.2mg
ビタミンA	: 45μg
ビタミンB ₁	: 0.03mg
ビタミンB ₂	: 0.03mg
ビタミンC	: 11mg
食物繊維	: 2.1g
食塩相当量	: 0.1g