



神戸の学生さんが考案！  
かんたんおいしいレシピ。

食でつなごう！笑顔と健康



# レシピBOOK

「トースター」「レンジ」「スイーツ」「朝食セット」の  
4つのカテゴリで計13品をご用意しました。



Eat Well, Live Well.



あさくらぶ  
「朝食」サポート企画 『朝食ラブ』始動!



『朝食ラブ(あさくらぶ)』とは…  
朝食+食べる+LOVEを意味する  
スローガンです。  
「朝食」を「食べる」ことが「好き」に  
なるための、プロジェクトです。

朝のライフスタイルに合わせたアプローチをすることで  
段階的な喫食率向上を実現します。

**ステップ 1**  
とにかく  
簡単に!  
まずは「朝食」を  
食べよう

**ステップ 2**  
ひと手間  
おいしく!  
いつもの「朝食」を  
ひと手間だけで  
簡単にメニューを  
増やそう

**ステップ 3**  
栄養  
バランスを  
強化!  
より栄養のとれる  
「朝食」を食べよう

「朝食」を食べるとたくさんの  
いいことがあります。

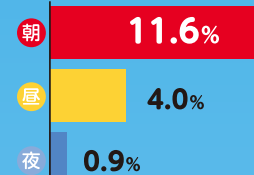
「朝食」を食べる習慣は以下と関係しています!

- 学力・学習習慣  
や体力
- 食事の栄養  
バランス
- 生活のリズム
- 心の健康

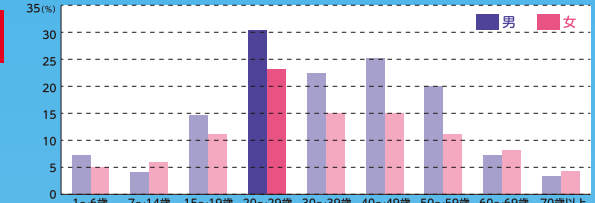
厚生労働省HP「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)」より引用

「朝食」の欠食率は高く、特に男女ともに20代で最も高くなっています。

●食事別欠食率



●「朝食」の性別・年代別欠食率

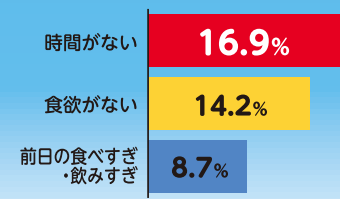


厚生労働省 平成29年(2017年)国民健康・栄養調査

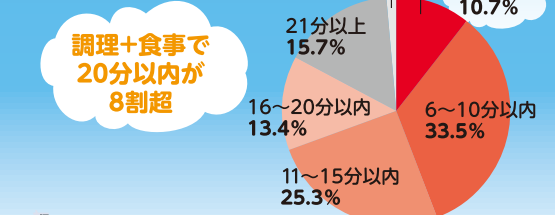
厚生労働省 平成29年(2017年)国民健康・栄養調査

実際に、「時間が無い」ことが、欠食の理由の1位にあげられます。

●「朝食」を食べない理由(TOP3)



●「朝食」にかかる時間



2018年 マイボイスコム「朝食に関するアンケート調査」

2018年 マイボイスコム「朝食に関するアンケート調査」

味の素グループは簡単に無理なく  
朝食を食べることをサポートしていきます。

神戸市では、誰もが健康になれるまち「健康創造都市」をめざし、健康寿命の延伸や健康格差の縮小などに向けた取り組みを進めています。生涯にわたる健康づくりを進める上で、食生活の改善は極めて重要です。

現在、神戸市内でも、中学生の約1割、20歳代の方の約3割が朝食を欠食していると報告されています。朝食を食べると、朝から勉強や仕事の効率もアップし、体と心の健康に良い効果があるとされており、神戸市でも、小学生が朝食メニューを考え調理するコンテストなどを通じて、朝食の重要性をお知らせしています。



このたび、神戸の3大学の学生との連携のもと、味の素株式会社 に、簡単に調理できる朝食メニュー「朝食ラブ(あさくらぶ) レシピブック」を作成いただきました。「朝食ラブ(あさくらぶ) レシピブック」をご覧になられたみなさんが、手軽でおいしい朝食を作って食べて、健康な毎日を過ごされるよう願っています。

神戸市長 久元喜造



食でつなごう！笑顔と健康



## 朝食でKOBEに元気を。

1日の始まりとなる朝食をしっかり食べることは、栄養補給とともに体が目覚めるスイッチとなり、睡眠や日動活動とのバランスがとれた生活リズムを作る基本になります。

また、朝食を食べることは、3食きちんと食べることにつながります。

兵庫県栄養士会では、全世代を対象に、栄養バランスの整った朝食を食べるための取り組みを進めています。

公益社団法人 兵庫県栄養士会  
会長 榎 由美子



### 神戸の大学や短大の学生さんが「朝食ラブ」メニューを考案しました！



#### Message

現在、若い世代の朝食欠食や野菜の摂取量不足が問題となっています。朝食を摂取することは野菜の摂取量を増加させることにもつながります。まずは、簡単なメニューで朝食を摂ってみることでチャレンジし、身も心も健康でイキイキとした生活を送れるよう願っています。

考案学生 / 高橋 りさ・横山 暉・田村 早希・高田 莉帆・桃井 光・坂本 愛実・小峠 利采・足立 夏希・池田 花琳 以上9名 (順不同 敬称略)  
指導教員 / 家政学部 管理栄養士養成課程 准教授 橋本 加代



#### Message

調理経験のない人でも手軽に簡単に作れます。また、使用した商品にはいくつか味の種類があるので、作る人の好みに合わせて自由にアレンジして、楽しんでください。皆でアイデアを出し合って、最も手軽なものを提案しています。是非利用して健康にお過ごしください。

考案学生 / 平野 里沙・松浦 明里・宮岡 夏子・松井 日奈乃 以上4名 (順不同 敬称略)  
指導教員 / 食物栄養学科 教授 西川 貴子・准教授 平田 庸子



#### Message

忙しい朝に、混ぜて焼く、混ぜてチンするだけの「速くて美味しい！」にこだわりました。料理が苦手、時間がない、調理器具も少ない、でも健康は気になる…。そんな声に応えようと、誰にでも易しく、身体にも優しいメニューを考案しました。是非お楽しみください！

考案学生 / 宋 愛咲・鎌田 菜里・前羽 寧音・藤原 月樹・林 日向・市野 愛貴・中村 麻梨奈 以上7名 (順不同 敬称略)  
指導教員 / 人間科学部 食物栄養学科 准教授 千歳 万里・准教授 田中 あゆ子・講師 橋本 沙幸

今回掲載していない方のレシピは次号で掲載予定です！



# トースターを使った「朝食ラブ」レシピ

ステップ 2    ステップ 3

## La KOYA

高野豆腐とトマトソースのチーズ焼き

神戸松蔭女子学院大学  
林 日向さん、藤原 月樹さん、前羽 寧音さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- 高野豆腐(もどす必要のないタイプ)・・・1個(約16g)
- クノール®カップスープ
- 完熟トマトまるごと1個分を使ったポタージュ・・・1袋
- 熱湯・・・100cc
- ピザ用チーズ・・・15g
- こしょう・・・お好みで
- バジル・・・お好みで
- タバスコ・・・お好みで



おすすめ  
ポイント

手軽に大豆たんぱく質が摂れる洋風の朝食メニューを考えました。  
高野豆腐にトマトソースをしっかり染み込ませることが上手に作るポイント!  
トースターで簡単に調理できます。



## 洋風焼おにぎり

神戸女子大学  
高橋 りささん、坂本 愛実さん、横山 暉さん  
わたしたちが  
考えました!

### 材料 1人分

- トマト味  
ご飯・・・100g
- A 「クノール®カップスープ」  
冷たい牛乳でつくるトマトのポタージュ・・・大さじ2  
牛乳・・・大さじ2.5  
スライスチーズ・・・1/2枚
- 枝豆味  
ご飯・・・100g
- A 「クノール®カップスープ」  
冷たい牛乳でつくるえだ豆のポタージュ・・・1袋  
牛乳・・・大さじ2.5  
スライスチーズ・・・1/2枚

### 作り方

- ① 分量のご飯でおにぎりを握る。
- ② トマト味・えだ豆味ともAの材料を混ぜ合わせる。
- ③ ①のおにぎりに②を塗りチーズをのせてトースターでチーズが溶けるまで焼く。



おすすめ  
ポイント

「クノール®カップスープ」を使って焼おにぎりを洋風にアレンジしました。  
おにぎりを握るまで下ごしらえしておく、ソースをかけるだけで簡単に調理できます。  
トースターを使うと簡単に焼きおにぎりが完成します。

## 味噌焼おにぎり

神戸女子大学  
高橋 りささん  
わたしが  
考えました!

### 材料 1人分

- ご飯・・・100g
- ヤマキ 使い切りかつおパックマイルド1g・・・1g
- A 味噌・・・9g
- ビュアセレクト®マヨネーズ・・・12g

### 作り方

- ① 分量のご飯とかつお節を混合しおにぎりをにぎる。
- ② Aを混ぜ合わせ①のおにぎりに塗りトースターで軽く焼き目が付くまで焼く。



おすすめ  
ポイント

マヨネーズと味噌を合わせたコクあるみそだれです。  
おにぎりに味噌と相性の良いかつお節を混ぜ込みうま味をつけました。

# レンジを使った「朝食ラブ」レシピ

ステップ 2 ステップ 3

## レンジでつくるビーフン

神戸女子短期大学  
平野 里沙さん、松浦 明里さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- ビーフン(乾) ..... 55 ~ 60 g
- ミックスベジタブル 旬の朝採り野菜 ..... 20 g
- 「クノール®ふんわりたまごスープ」 ..... 1個
- 熱湯 ..... 150cc
- かに風味かまぼこ ..... 1本 (9g)

※お好みで、もやしや貝割れ、ちぎりレタスなどを入れても。

### 作り方

- ① ビーフンは手で4cmくらいに折って器に入れる。
- ② ミックスベジタブル「ふんわりたまごスープ」を入れて熱湯をかける。
- ③ ラップをふんわりかけて500Wで2分温める。
- ④ 最後にカニカマをのせて仕上げる。



おすすめポイント

包丁を使わずに、手で折れるビーフンを用い時短にしました。ビーフンはうどんやはるさめに比べてエネルギーが高いので食欲がないときにこそ食べてほしいです。また、時間が経つほどビーフンがもっちりとなるので伸びてしまう心配もなく忙しくて放置してしまっても美味しく食べられます。

## カルボナーラ雑炊

神戸女子大学  
高田 莉帆さん、桃井 光さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- 冷やご飯 ..... 80 g
- 「クノール®カップスープ」ポタージュ ..... 1袋
- A 水 ..... 180cc
- ベーコン(カット済み) ..... 30g
- ミックスベジタブル 旬の朝採り野菜 ..... 20g
- 水菜 ..... 15g
- スライスチーズ(溶けるタイプ) ..... 1枚
- 卵黄 ..... 1個
- 黒こしょう ..... 適量

### 作り方

- ① 大きめの器にAと一口大に切った水菜を入れ軽く混ぜる。
- ② ラップをふんわりとかけて電子レンジ600w3分加熱する。
- ③ 全体を軽く混ぜチーズを加えてさらに1分加熱する。
- ④ 卵黄をのせ黒こしょうを散らす。



おすすめポイント

材料を混ぜてレンジにかけるだけの誰にでもできる調理工程にしました。クノール®カップスープを利用し牛乳や調味料を使わず味付けができます。体を温めたい朝にピッタリの朝食メニューです。

## じゃがマヨチップ

神戸松蔭女子学院大学  
市野 愛貴さん、中村 麻梨奈さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- じゃがいも ..... 1/2個 (50g)
- 「やさしお®」 ..... 0.3g
- 「ピュアセレクト®マヨネーズ」 ..... 5g
- ドライバセリ ..... 少々

### 作り方

- ① じゃがいもを洗い、皮付きのまま1mm厚さにスライスする。
- ② 耐熱皿にじゃがいもを並べ、やさしおをふりかけピュアセレクト®マヨネーズを全面に塗る。
- ③ ぴったりラップをして、600Wで3分間加熱する。
- ④ ラップを外し、ドライバセリをふりかける。



おすすめポイント

皮付きのまま使用するので手間がかかりません。じゃがいもを薄く切ることで加熱時間を短縮。フライパンを使わずに、電子レンジで短時間でできます。簡単に作れて、すぐに食べられます。

# お手軽スイーツ「朝食ラブ」レシピ

ステップ 2 ステップ 3

## ベリートースト

神戸松蔭女子学院大学  
市野 愛貴さん、中村 麻梨奈さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- 食パン(5枚切) ..... 1枚
- 卵 ..... 1個
- 牛乳 ..... 150cc
- 「パルスイート®カロリーゼロ」(液体タイプ) ..... 大さじ2
- AJINOMOTO® さらさらキャノーラ油 ..... 適量
- AJINOMOTO® バターフレーバーオイル ..... 6g

- ブルーベリー 太陽の恵みでしっかり完熟 ..... 15g
- いちご ..... 25g
- 「パルスイート®カロリーゼロ」(液体タイプ) ..... 小さじ1

- クリームチーズ ..... 50g
- 「パルスイート®カロリーゼロ」(液体タイプ) ..... 小さじ2

### 作り方

- ① 食パンを2等分に切る。
- ② ボールに卵を割り入れて、牛乳、「パルスイート®」を混ぜて卵液を作る。
- ③ 食パンを卵液に浸し、染みこませる。
- ④ フライパンにサラダ油を入れて熱し、③を弱火で焼く。こんがり焼き色がついたら裏返し、ふたをして蒸し焼きにする。
- ⑤ 皿に盛り、バターフレーバーオイルをかける。

[パンを焼いている間に準備する。]

- ① ブルーベリー、いちご、「パルスイート®」を耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで1分加熱する。
- ② クリームチーズと「パルスイート®」を耐熱皿に入れ、電子レンジ600Wで30秒加熱する。



おすすめ  
ポイント

簡単に作れるけど、見栄えがよくて、朝食で食べたいと思えるメニューを作りました。「パルスイート®カロリーゼロ」を使うことでカロリーを抑え、トーストをフレンチトーストにすることで、不足しがちなカルシウム(牛乳)、たんぱく質(卵)も同時にとれます。

## パンプディング

神戸女子大学  
田村 早希さん  
わたしが  
考えました!



### 材料 1人分

- 食パン(6枚切り) ..... 1枚
- バナナ ..... 1本 (70g)
- 牛乳 ..... 大さじ2
- A 卵 ..... 1個
- 「パルスイート®カロリーゼロ」(液体タイプ) ..... 大さじ1
- AJINOMOTO® バターフレーバーオイル ..... 小さじ12

### 作り方

- ① 食パンとバナナを一口大に切る。
- ② 耐熱の器でAを混合し食パンを加えて浸し、電子レンジ600Wで1分30秒加熱する。
- ③ バナナを②の上に散らしバターフレーバーオイルをかけてトースターで軽く焼き目が付くまで焼く。



おすすめ  
ポイント

直火(コンロ)を使わないので暑い夏でも作りやすいスイーツです。耐熱皿1枚で調理・盛り付けができ洗い物が少なく片付け時間を短縮できます。旬の果物を使うと季節感を感じる朝食メニューとなります。

## グラノラマフィン

神戸女子短期大学  
松井 日奈乃さん、宮岡 夏子さん、松浦 明里さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- ホットケーキミックス ..... 大さじ5
- 「ブレンディ®」スティックカフェオレ ..... 1本
- 又は「ブレンディ®」スティック紅茶オレ ..... 1本
- 熱湯 ..... 大さじ3
- フルーツグラノラ ..... 大さじ2
- フルーツグラノラ(飾り用) ..... 大さじ1

### 作り方

- ① マグカップに「ブレンディ®」スティックと熱湯を入れ、溶かす。
- ② そこにホットケーキミックスを入れ混ぜ、グラノラを大さじ2杯加えさらに混ぜる。
- ③ 上からグラノラを大さじ1杯かけて、600Wで1分半加熱して完成。



おすすめ  
ポイント

「ブレンディ®」スティックの種類を変えると色々な味のマフィンが作れます。中にグラノラを混ぜるだけでなく、上にも乗せることで見た目もかわいく朝から楽しめるように工夫しました。

# 朝食セット「朝食ラブ」レシピ

ステップ  
3

## お手軽朝食セット

～イタリアンチーズトースト&野菜と卵のスープ～

神戸松蔭女子学院大学  
宋 愛咲さん、鎌田 菜里さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- イタリアンチーズトースト
  - 食パン(6枚切り).....1枚
  - スライスアーモンド.....5g
  - AJINOMOTO® オリーブ&バジルフレーバーオイル・大さじ1
  - バジル.....少々
  - パセリパウダー.....3振り
  - ガーリックパウダー.....2振り
  - レモン果汁.....小さじ1
  - 食塩.....少々
  - こしょう.....少々
  - モッツァレラチーズ.....20g
- 野菜と卵のスープ
  - 「味の素KK 干し貝柱スープ」.....小さじ1
  - 卵.....1個
  - 豆苗.....5g
  - もやし.....5g
  - 水.....150cc
  - 塩.....少々
  - こしょう.....少々

### 作り方

- イタリアンチーズトースト
- 食パンにAの材料をかけて、適当に切ったモッツァレラチーズをのせる。
  - トースターで3分程焼く。
- 野菜と卵のスープ
- 耐熱容器に水と干し貝柱スープを入れ、混ぜる。
  - ①に溶き卵と豆苗、もやしを入れる。
  - 電子レンジ600Wで2分加熱し、塩、こしょうで味を調える。



おすすめ  
ポイント

〈イタリアンチーズトースト〉〈野菜と卵のスープ〉の献立を合わせることで不足しがちな乳製品や種実によって主菜がなくてもたんぱく質の摂取が期待できます。どちらも簡単に同時進行で調理が可能なので、朝ご飯のために早起しなくても作ることができます。どちらも分量を自分の好みに合わせて変えたり、材料をアレンジすることが出来るので飽きがちが簡単にバリエーションを増やせますよ。

## 緑野菜のケーキサレ

神戸松蔭女子学院大学  
林 日向さん  
わたしが  
考えました!



### 材料 1人分

- ホットケーキミックス.....38g
- A 「クノール®カップスープベジレシピ®」
- 大地の彩りグリーンポタージュ.....1袋
- 卵.....1/4個
- 水.....50cc
- 粉チーズa.....大さじ1
- 粉チーズb.....小さじ1

### 作り方

- カップにAと粉チーズaを入れ、混ぜ卵と水を加えてよく混ぜる
- 上から粉チーズbをかける。
- 電子レンジ500Wで2分間加熱する。

### ● 副菜のイメージ ●

- 果物: オレンジなど(お好みの果物)
- 乳類: プレーンヨーグルト
- スープ: 「クノール®カップスープ」オニオンコンソメ



おすすめ  
ポイント

満腹感があり、かつ手早く作れるレシピを考えました。調理器具を使わず混ぜるだけで手軽に菓子パンのようなものが作れる朝時間がない人にピッタリのメニューです。粉チーズを加えることでホットケーキミックスの甘みを抑え、コクをだす工夫しました。副菜はお湯でとくすだけの「クノール®カップスープ」、ヨーグルト、オレンジと手間をかけずに栄養バランスを考えたものを合わせます。

# 朝食セット「朝食ラブ」レシピ

ステップ  
3

## たたききゅうり

神戸女子短期大学  
宮岡 夏子さん、松井 日奈乃さん、平野 里沙さん  
わたしたちが  
考えました!



### 材料 1人分

- きゅうり ..... 1/2 本 (50g)
- 「おにぎり丸。」和風ツナひじき ..... 1個



### 副菜のイメージ

主食: ご飯  
汁物: みそ汁など  
「具たっぷり味噌汁」豆腐



### 作り方

- ① 袋にきゅうりと「おにぎり丸。」をいれて麺棒で叩く。
  - ② 少し揉みこんで、お皿に盛りつけて完成。
- ※時間があればきゅうりは乱切りにしたりスライスしてもよい。



### おすすめポイント

おにぎり丸を解凍せずに使え味付けもこれ1品で完成します。揉みこんでいる間におにぎり丸が解凍でき、きゅうりも冷えてちょうどよくなります。暑いときや朝食以外にもお勧めです。きゅうり以外に大根やキャベツなど他の野菜にしてもよいですよ。

## 洋風すいとん

神戸女子大学  
高橋 りささん  
わたしが  
考えました!



### 材料 1人分

- A 「クノール」カップスープ
- 冷たい牛乳でつくるスープ 栗かぼちゃのポタージュ・1袋
- 薄力粉 ..... 20g
- 牛乳 ..... 30g
- 水 ..... 200cc
- B 「丸鶏がらスープ」 ..... 2.5g
- 豆苗 ..... 15g
- 人参 ..... 5g
- もやし ..... 15g

### 作り方

- ① Aをよく混合し牛乳を加えてまとめ、お好みの形に成形する。
- ② Bを沸かしAをゆで一旦引き上げる。
- ③ ②に野菜を加えてひと煮たちさせ②のAを加えて仕上げると。

### 副菜のイメージ

たんぱく質: ウインナー、ハムなど  
主食: 食パンなど  
果物: いちごなど(お好みの果物)



### おすすめポイント

日本で伝承されている「すいとん」を洋風にアレンジし現代のパン食文化に合うようアレンジしました。野菜はお好みの野菜でアレンジ可能です。冷たい牛乳で作るカップスープは他の味でも作れます。栗かぼちゃの色がカラフルで見た目も楽しいです。スープは鶏がらの他コンソメにアレンジできます。