

Eat Well, Live Well.



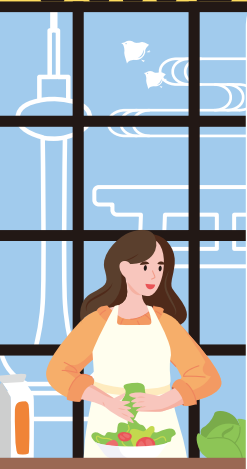
GOOD MORNING



京都府



京都市
CITY OF KYOTO



あさくらぶ
朝食ラブ

レシピBOOK

京都の学生考案!

簡単おいしい朝食レシピ!



京都女子大学

taiwa

THE ACADEMY OF HOSPITALITY





京都府

京都府知事 message



京都府では、令和3年3月に「第4次京都府食育推進計画」を策定しました。「きょうと食育ネットワーク」や「きょうとの食育サポート企業」など、様々な関係者・団体の方々と連携し、京都府産農林水産物や和食・郷土料理など、京都ならではの食材や食文化を通じて食への関心を一層高め、食べ物の大切さを理解し、規則正しい食習慣を身に付けていただくための取組を進めています。朝食を食べると、生活リズムが整い、身体に必要な栄養が補給され、1日を活動的に過ごすことにつながるため、心や身体の健康にも多くのメリットがあるとされています。

府民の皆様には、朝食の大切さを御理解いただき、進学や就職などで生活環境が変化した場合にも、自分にあった食事を選び、健康的な食生活を習慣づけていただきたいと考えております。

この度、味の素株式会社で作成されました「朝食ラブ®レシピBOOK」が、多くの府民の皆様の手軽に栄養バランスに配慮した朝食作りのきっかけとなり、朝食の大切さ、食の楽しさを改めて感じいただけるよう期待しています。

第4次京都府食育推進計画は、こちらをご覧ください

<https://www.pref.kyoto.jp/shokuiku/suishin-plan.html>



京都府知事

西脇 隆俊



京都市
CITY OF KYOTO

京都市長 message



朝食を食べることは、体のリズムを整え、一日を元気に過ごすためにとても重要です。コロナ禍で、お家で過ごす時間が増えた方も、朝食をしっかり取ることが、良い生活リズムの維持につながります。

京都市民の約8割の方が朝食を食べているものの、20代、30代は他の世代に比べて食べている方の割合が少ないとの報告もあります。こうした世代の方々にもおいしい朝食を気軽に楽しんでもらいたい。そんな思いで、この度、京都で栄養について学ぶ学生さんが考案した朝食レシピを基に、味の素株式会社から「朝食ラブ®(あさくらぶ) レシピブック」を作成されました。レシピブックで紹介している手軽な朝食メニューが、市民の皆様の健康的な食生活の実践と日々の活力につながることを願っています。

現在京都市でも、健康への関心が他の世代よりも低い「若い世代」や、忙しくて時間がとりにくい「働く世代」に対する健康づくりを、大学や民間企業などとも協働・連携しながら進めています。「健康長寿のまち・京都」の実現に向けて、皆様の御理解、御協力をお願いします。

京都市長 門川 大作



京都女子大学

きょうとじょしたいがく

京都女子大学

message

名所・旧跡に囲まれた風光明媚な京都・東山に位置する京都女子大学。食物栄養学科は、食と栄養に対する深い知識で“社会の健康”をリードする人材を育成します。

朝は忙しい!という方でもすぐに作れる朝食レシピを
考案しました。誰でも簡単に作れるため、
朝食を食べる習慣が身につくきっかけになればと思います。
朝食はお腹を満たすだけでなく、生活リズムを整えて
くれます。朝食を食べて、一日のスタートを
気持ち良く切りましょう。



taiwa

THE ACADEMY OF HOSPITALITY

きょうとえいよういりようせんもんがっこう

京都栄養医療専門学校

message

京都・嵯峨の地でホスピタリティマインドと、人間的魅力を兼ね備えた
栄養・医療・福祉・食育分野の職業人を育成する専門学校です。

毎朝、忙しくて時間がない方でも「これなら作れる!」と
思ってもらえるようなレシピを作成したいと思い
考案しました。特に若い世代を中心に
朝食欠食が増えています。忙しい時だからこそ
朝食をしっかり食べていただきたいです。
ぜひ皆さんもレシピを参考に朝食を作り、
1日を元気に過ごしましょう!





京都の学生が、[STEP2]ひと手間であいしく、

[STEP3] 栄養バランスを考慮した、

「朝食ラブ®」メニューを作成しました！

STEP
1

普段「朝食」を食べていない方！

まずは、とにかく簡単に、STEP1の「朝食ラブ®」メニューを食べましょう！



「クノール® カップスープ」は
素材のおいさと栄養が溶け込んだ
朝食にぴったりのスープです！



「クノール® スープDELI®」は
パスタ、フランスパンなどの具材や、
とろーりしたスープによって、
食べごたえを満たした「食べるスープ」です！



STEP
2

月

monday

1週間の始まりには、
はさむだけ！お手軽モーニング



「エビ寄せフライ」ドッグ

材料(1人分)

- ロールパン..... 2個
- 味の素冷凍食品KK
- 「エビ寄せフライ」..... 2個
- サラダ菜 2枚
- 「ピュアセレクト® マヨネーズ」
..... 適量

#あうちモーニング #月曜モーニング
#ピュアセレクト®マヨネーズ使用

作り方はコチラ



STEP
2

火

tuesday

時間のない朝には、混ぜて焼くだけ!
時短モーニング



#あうちモーニング #火曜モーニング
#クノール® カップスープ使用

作り方はコチラ



コーンのお焼き

材料(1人分)

- 温かいご飯 150g
- 「クノール® カップスープ」
- コーンクリーム 1袋
- 卵 1個
- 「AJINOMOTOさらさらキャノーラ油」... 小さじ1
- 「瀬戸のほんじお®」焼き塩 適量
- こしょう 適量
- サニーレタス・好みで 適量



STEP
2

水

wednesday

忙しい朝には、入れるだけ!簡単モーニング



#あうちモーニング #水曜モーニング
#クノール® 中華スープ使用

作り方はコチラ



あっさり!中華スープもち

材料(1人分)

- 餅 2個
- 「クノール® 中華スープ」 1食分
- 熱湯 160ml
- 小ねぎの小口切り 適量
- 刻みのり 適量



木

thursday

STEP
2

調理の下ごしらえを省きたいときには、レンチン！
手間抜きモーニング



#あうちモーニング #木曜モーニング
#ピュアセレクト®マヨネーズ使用

作り方はコチラ



マグカップで簡単オムライス

材料(1人分)

味の素冷凍食品KK
「具たくさんエビピラフ」……………150g
卵……………1個
「ピュアセレクト®マヨネーズ」… 小さじ1
スライスチーズ(溶けるタイプ) ……1枚
トマトケチャップ・好みで……………適量
パセリのみじん切り・好みで……………適量



金

friday

STEP
2

ひと踏ん張りしたいときには、スープdeグラタン！
簡便モーニング



#あうちモーニング #金曜モーニング
#クノール®カップスープ使用

作り方はコチラ



栗かぼちゃのパングラタン

材料(1人分)

食パン6枚切り……………1枚
「クノール®カップスープ」
栗かぼちゃのポタージュ……………1袋
熱湯……………150ml
ピザ用チーズ……………15g
「AJINOMOTO®オリーブオイル」
……………小さじ1
パセリのみじん切り・好みで……………適量



STEP
3

土

saturday

休日のスタートには、カフェ風モーニング

シユクシャカとは？ トマトベースのソースと卵で作るイスラエルの料理です。



豆腐で作るふわふわシユクシャカ

材料(1人分)

- 木綿豆腐..... 1/6丁
- ミニトマト..... 2個
- ウイナーソーセージ..... 1本
- 卵..... 1個
- 「クノール® カップスープ」
- 完熟トマトまるごと1個分使ったポターージュ... 1袋
- 熱湯..... 150ml
- スライスチーズ(溶けるタイプ)..... 1枚
- 「瀬戸のほんじお®」・好みで..... 少々
- こしょう・好みで..... 少々
- 「AJINOMOTO® オリーブオイル」..... 小さじ1
- パセリのみじん切り・好みで..... 適量

#あうちモーニング #土曜モーニング
#クノール® カップスープ使用

作り方はコチラ



STEP
3

日

sunday

ゆっくり過ごしたい朝には、充実モーニング



キャベツマヨたまごトーストの洋食プレート

材料(1人分)

- 食パン6枚切り..... 1枚
- 袋入りカット野菜(キャベツミックス)..... 30g
- 「ビュアセレクト® マヨネーズ」..... 適量
- 卵..... 1個
- 「瀬戸のほんじお®」..... 少々
- こしょう..... 少々
- 味の素冷凍食品KK「ミックスベジタブル」.. 20g
- 「クノール® カップスープ」オニオンコンソメ・1袋
- 熱湯..... 150ml

#あうちモーニング #日曜モーニング
#クノール® カップスープ使用

作り方はコチラ





あさ 朝食ラブ[®]とは？



$$\text{朝食} + \text{食べる} = \text{LOVE}$$

を意味するスローガン。

「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。

STEP
1

とにかく簡単に！

まずは「朝食」を食べよう。

STEP
2

ひと手間であいしく！

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。

STEP
3

栄養バランスを考慮！

より栄養のとれる「朝食」を食べよう。



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。

「朝食ラブ[®]」特設サイトはこちらから！

