



朝食を食べよう!

朝食

レシピブック



アルカもめ
(通称:もめちゃん)

 アルカ
ドラッグストア



Eat Well, Live Well.


AJINOMOTO



兵庫県は、それぞれのいろいろな「朝」を応援します

— 公民連携による“朝”を大切にする取組 —

朝が楽しい、たぶん今日が楽しい。



兵庫県は2022年9月に、若者の朝食摂取率向上を目指しHYOGOアサ@プロジェクトをスタートしました。従来の「食べる」ことからのアプローチだけではなく、「過ごす」ことにも着目し、様々な企業と協力して朝を盛り上げる取り組みを行っています。朝が楽しいと、きっと今日1日が楽しくなるはず。1日が楽しいと1週間が、1週間が1か月、1年、そして一生にと。そんな思いで皆さんそれぞれの朝を応援します。あなたの朝が楽しくなるヒントがアサ@にあるかもしれません。



兵庫県民の朝食摂取状況

ほぼ毎日朝ごはんを食べている人



60歳代以上では約9割が朝食を食べているのに対し、若い世代ほど朝食を食べる人が少ないです。朝食を食べない理由で多いのは「時間が無い」「寝ていたい」「食欲がない」の順でした。

ふだん、どんな朝ごはんを食べていますか(複数回答)



朝ごはんとして最もよく食べられているのは、主食(ご飯・パン・シリアル等)です。主食と飲料だけで簡単に済ませる人が多く、おかずである主菜(魚・肉・卵等)や副菜(野菜・いも・汁物)は、約3割しか食べていません。

出典: 令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査

アルカの食と健康



兵庫県・大阪府を中心に、ドラッグストアと調剤薬局を
100店舗以上展開するアルカは、「食と健康」を掲げ、
地域のお客様・患者様に寄り添う企業であり続けます。
アルカには多数の管理栄養士/栄養士が在籍しており、
「食と健康」に関する様々なテーマに沿ったレシピ開発や
コラム作成、SNS(インスタグラム)発信を行い、
皆様の健康増進の一助になればと、日々活動しております。
本レシピブックにも管理栄養士開発のレシピを掲載しています。
1日の始まりにおいしい「朝食」を食べて、素敵な毎日をお過ごしください。

あさくらぶ 「朝食」サポート企画『朝食ラブ®』



『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。

STEP
1

とにかく簡単に!

まずは食べるきっかけを
つかもう

STEP
2

ひと手間でおいしく!

おいしく食べる工夫で、
続けることをめざそう

STEP
3

栄養バランスを考慮!

栄養をとって、元気で
楽しい1日を!

STEP
1

まずは食べるきっかけをつかもう!



簡単なものでいいので、
まずは食べることから始めよう

リゾート風♪白がゆ×コーンスープ

アル刀
管理栄養士
作成

調理時間

5分



材料[1人分]

「味の素KKおかゆ」白がゆ	1袋
「クノール® カップスープ」	
コーンクリーム	1袋
ハム	1枚
コーン	10g
ピザ用チーズ	15g
塩・こしょう	少々
ドライパセリ	適量

作り方

- ① 白がゆと「クノール® カップスープ」を器に入れてよく混ぜる。
- ② ハムはハサミで好きな大きさに切り、コーンは汁気を切って①に入れる。
- ③ 塩・こしょうを加えて軽く混ぜ、チーズをのせる。
- ④ ラップをかけて電子レンジで温める。(600W:2分20秒、500W:2分40秒を目安)
- ⑤ お好みでドライパセリをふって完成。

ポイント

この組み合わせは大好評!包丁や火などを使わず、誰でも簡単に作ることができます!お好みでほうれん草やブロッコリーを加えるアレンジもおおすすめです!



香る! ツナ味噌丼

アル刀
管理栄養士
作成

調理時間

5分



材料[1人分]

ツナ缶(フレーク油漬け)	小1缶
生姜	3g(お好みで調整可)
味噌	小さじ1/2
A 「丸鶏がらスープ™」	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
白いりごま	小さじ1
もやし	50g
B 「丸鶏がらスープ™」	少々
セロリの葉(細切り)	5g
ご飯	120g

作り方

- ① 細かく切った生姜と軽く油を切ったツナをフライパンに入れ、中火で約1分ほど炒める。余分な油が出たらキッチンペーパーで拭き取る。
- ② ①にAの調味料を入れ、焦げ付かないように混ぜながら弱火でさらに炒める。調味料が全体になじんだら火を止め白ごまを加える。
- ③ 洗ったもやしを耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけ500Wで1分30秒ほど電子レンジで加熱する。出てきた水分を取り除いてからBを加えて和える。
- ④ ご飯を入れた丼に②と③を盛り付けセロリの葉をあしらって完成。

ポイント

こちらのレシピは、約5分で完成する超時短料理!!忙しい朝でも大丈夫♪
ツナ味噌はしっかりと味付けしているので、淡白なもやしとの相性がGOOD♪



アルカ管理栄養士の朝ごはん～ポタージュマフィン～

アルカ
管理栄養士
作成

調理時間

10分

材料[1人分]

「クノール® カップスープ」
ほうれん草のポタージュ……………1/2袋
ホットケーキミックス……………75g
牛乳……………100ml
オリーブオイル……………小さじ1
ベーコン……………2枚(約17g)
枝豆……………15g(約20粒)



作り方

- ①牛乳をスープマグに入れて500Wで1分電子レンジで温める。
- ②「クノール® カップスープ」を入れて溶かす。
- ③ホットケーキミックスを入れ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ④オリーブオイルと具材を③に入れて混ぜる。
- ⑤500Wで1分30秒～2分30秒ほど電子レンジで加熱して完成。

ポイント

シンプルな工程で火は使わずかつ洗い物も少なく済むのありがたい♪
カップスープの種類や具材を変えれば色んなバリエーションが楽しめます!
ほんのり感じる甘さとベーコンの塩気が良さ◎



レタスと豚肉のシャキシャキみそ汁

調理時間

10分

材料[4人分]

豚しゃぶしゃぶ用肉……………8枚(140g)
レタス……………4枚
A|水……………600ml
「ほんだし®」……………小さじ山盛り1
みそ……………大さじ2
しょうがのせん切り……………1かけ分



作り方

- ①豚肉は長さを半分切る。レタスはひと口大にちぎる。
- ②鍋にAを入れて火にかけ、沸騰したら、①の豚肉を1枚ずつ広げながら加える。
肉に火が通ったら、みそを溶き入れ、①のレタスを加え、ひと煮立ちさせる。
- ③器に盛り、しょうがのをのせる。

ポイント

シャキシャキとしたレタスの食感が特徴の一品です。
火の通りが早いしゃぶしゃぶ用を使用して調理時間も短縮♪



ココットフレンチトースト

調理時間

15分



材料[1人分]

食パン6枚切り……………1/4枚
溶き卵……………1/3個分
牛乳……………大さじ1・1/2
「パルスイート®」(液体タイプ)……………小さじ1
粉チーズ……………小さじ1
ミントの葉・好みで……………適量

作り方

- ① 食パンはサイコロ状に切る。
- ② ボウルに溶き卵、牛乳、「パルスイート®」を入れて混ぜ、①の食パンを加えて軽く混ぜる。
- ③ ココットに移し、粉チーズをふり、オーブントースターで焼き目がつくまで8分ほど焼く。好みでミントの葉を添える。

*直径75mm・高さ40mmの耐熱ココット容器を使用しています。

ポイント

チーズの塩味がアクセントのスイーツ♡
休日の朝食やランチにいかがですか♪



ごま入りウインナーおむすび

調理時間

20分



材料[2人分]

ご飯……………540g
ウインナーソーセージ……………6本
プロセスチーズ……………4個
ゆで枝豆(さやから出したもの)……………大さじ5
A | しいりごま……………大さじ1
「ほんだし®」……………小さじ山盛り1
焼きのり……………適量

作り方

- ① ウインナーは1cm幅の輪切りにし、チーズは5mm角に切る。
- ② フッ素樹脂加工のフライパンを温め、①のウインナーを入れて炒め、粗熱を取る。
- ③ ボウルにご飯、①のチーズ、②のウインナー、枝豆、Aを入れて混ぜる。
- ④ ③のご飯1/6量を取り、三角にしっかり握る。同様にあと5個作り、のりを巻く。

ポイント

ボリューム満点のおにぎり♪
しっかり握ることが綺麗に作るポイントです。



のりチーズトースト

調理時間

10分

材料[2人分]

食パン・6枚切り……………2枚
焼きのり……………1/2枚
溶けるチーズ・細切り……………40g
「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………小さじ2
みつば……………2本



作り方

- ① 焼きのりはもみのりにし、みつばは2cm長さに切る。
食パンに焼きのり・溶けるチーズを混ぜ合わせて半量ずつのせ、マヨネーズを細めにしぼる。
- ② オーブントースターで焦げめがつくまで焼き、①のみつばを散らす。

ポイント

手軽に作れるアレンジトースト!
のりとチーズの相性抜群な組み合わせをマヨネーズがまとめます♡



ミルクチキンチャウダー

調理時間

20分

材料[4人分]

鶏もも肉……………300g
キャベツ……………3枚
じゃがいも……………1個
しめじ……………1パック
にんじん……………1/2本
薄力粉……………大さじ3
牛乳……………300ml
水……………300ml
A 「味の素KKコンソメ」固形タイプ……………1個
「瀬戸のほんじお®」……………適量
「AJINOMOTO® オリーブオイル」……………大さじ1



作り方

- ① 鶏肉はひと口大に切る。キャベツはザク切りにし、じゃがいも、にんじんは1~1.5cm角に切る。しめじはほぐす。
- ② 鍋にオリーブオイルを熱し、①の鶏肉を入れて炒め、肉の色が変わったら、①のじゃがいも・にんじんを加えてさらに炒める。
- ③ ①のキャベツ・しめじを加えて炒め、全体に油がまわったら、小麦粉を加えて炒め合わせる。粉っぽさがなくなったら、Aを加えて全体に火が通るまで煮る。
- ④ 牛乳を加えて沸騰直前で火を止め、塩で味を調え器に盛る。

ポイント

小麦粉と一緒に炒めるとろみ付けも簡単!
好みで粗びき黒こしょうや粉チーズを添えてもOK♪



1日の始まりをおいしく、たのしく!

朝ごはんを 食べよう!



「朝食ラブ」は味の素株式の登録商標です。

「朝食ラブ」
特設サイトは
こちらから!



「朝食ラブ」
Instagramアカウントは
こちらから!

