

大学生が考える 朝食レシピ コンテスト

人気投票 開催

神戸市内大学の管理栄養士課程在学生対象に、
野菜を摂取できる「朝食レシピ」を募集しました。

あなたが思う「食べてみたい・作ってみたい」
レシピをひとつ選んで投票してください。



神戸市と味の素(株)大阪支社は、神戸市民の朝食欠食の課題解決に連携して取り組んでいます。
その取組みの一環で「大学生が考える朝食レシピコンテスト」を実施します。

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

食でつながろう！笑顔と健康

食育
しよく
KOBE
Food and Nutrition Education

あさくらぶ
朝食ラブ

ディップで温野菜



おすすめポイント



温野菜をディップにつけて食べることで、寒い冬でもばくばくと野菜を食べることができます。ディップソースは、コーンクリームスープのみで、調味料を加えずに作ることができます。お湯の代わりに牛乳を使って、チーズとの相性が良くなり、コクとおいしさがアップします。好み、季節に合わせて、簡単にアレンジすることができます。

主な材料

スライスかぼちゃ
じゃがいも
ブロッコリー
ミニトマト
オクラ

牛乳

① ピザ用チーズ

クノール®カップスープコーンクリーム
好みで パセリ、バジル、タバスコ



主な作り方

- ① じゃがいも・かぼちゃは5mm厚さに切り、ブロッコリーは小房に分ける。
- ② ミニトマト以外の野菜を電子レンジ加熱する。
- ③ ①を混合し電子レンジ加熱後よく混ぜてディップソースを作る。
- ④ 皿に②とミニトマトを盛り③を添える。



グラタン風スープ



おすすめポイント



鍋・フライパンなどの調理器具、コンロを使用せず、耐熱容器1つと電子レンジとトースターで簡単に作れるレシピです。

また、1パターンレシピだけではなくお餅を高野豆腐にしたり牛乳を豆乳に変えてもおいしく召し上がれて多種類のパターンを楽しんでいただけるアレンジしやすいレシピです。

主な材料

かぼちゃ
たまねぎ
ベーコン
ブロッコリー
にんじん
薄切りしゃぶしゃぶ用もち(高野豆腐にアレンジできます)
牛乳(豆乳にアレンジできます)
クノール®カップスープコーンクリーム
ピザ用チーズ
好みで パセリ、バジル、タバスコ



主な作り方

- ① 一口大に切った野菜とベーコンを電子レンジで加熱し、耐熱皿に入れ適当な大きさに切った餅をのせる。
- ② 温めた牛乳でカップスープを溶き①にかけ、チーズをのせてトースターで焼く。



ほうれん草のエッグトースト



おすすめポイント



簡単に作れてパン一枚で満足感のある一品です。

不足しがちな野菜を手軽に食べられることができ、子供でも食べやすいようにチーズをのせました。

主な材料

食パン(6枚切り)
卵
ベーコン
ほうれん草(冷凍)
ピュアセレクト®マヨネーズ
とけるチーズ
味の素kkコンソメ 顆粒タイプ
こしょう



主な作り方

- ① ベーコンとチーズは細かく切り、ほうれん草は解凍しコンソメと和える。
- ② 食パンにマヨネーズを塗り、食パンの周りに①のほうれん草をのせ、その上にベーコンとチーズを置く。
- ③ 中心に半熟に加熱した卵をのせてこしょうをふり、トースターで焼く。



コーンクリームグラタン



おすすめポイント



よくある朝ごはんのパンとスープという組み合わせを、グラタンで一品にした簡単でおいしいメニューです。玉ねぎを炒めるというひと手間だけで、野菜を摂取することができます。コーンクリームのスープは牛乳を加えることでよりまろやかでパンによく合います。具材を足したり、アレンジもできますのでバリエーションも増やすことができます。

主な材料

クノール®カップスープコーンクリーム
 水
 牛乳
 バター
 塩こしょう
 食パン(6枚切り)
 玉ねぎ
 ナチュラルチーズ
 パセリ



主な作り方

- ① 薄切りした玉ねぎをバターで少し焦げ目がつくまで炒め、塩・こしょうで調味する。
- ② ①にカップスープ・牛乳・水を加えて加熱する。
- ③ グラタン皿に一口大に切った食パンを敷き詰め②をかけ、チーズをのせトースターで焼き、仕上げにパセリを散らす。



栄養・ボリューム満足 和風彩トースト



朝からしっかりとエネルギーを補給したい方におすすめです。前日に下ごしらえをしておけば、朝に包丁を使う手間を省くことができます。トースターで10分焼いている間に朝の支度もできます。トマトに含まれるリコピンはアボカドと大変相性の良い栄養素です。

主な材料

食パン(6枚切り)
アボカド
トマト
卵
ほんだし[®]
水

① ピュアセレクト[®]マヨネーズ
濃口醤油



主な作り方

- ① アボカドは5mmの半月切り、トマトはさいの目に切る。
- ② ほんだし[®]を水で溶き①と混合する。
- ③ パンに②を塗り、その上にアボカドで土手を作りその周りにトマトを並べ、アボカドの内側に卵をそっと割り入れる。
- ④ トースターで焼き目が付くまで焼く。



中華風雑炊



おすすめ
ポイント



忙しい朝も電子レンジだけで簡単に作れるようにしました。
炭水化物・たんぱく質もしっかり摂れるメニューです。
耐熱の皿に材料を入れ温めるだけなので、洗い物も少なくできます。

主な材料

ごはん
小松菜
椎茸
かに風味かまぼこ
サラダチキン
白ごま
ごま油

水
① 丸鶏がらスープ
濃口しょうゆ



主な作り方

- ① 小松菜は2cm幅に切り、椎茸は薄切り、サラダチキンは一口大に切り、かに風味かまぼこはほぐす。
- ② 耐熱深皿にごはん、①と①を入れて軽く混ぜ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ加熱する。
- ③ 加熱後、軽く混ぜてごま油を回しかけ、白ごまを散らす。



レンジで作る オートミールトマトリゾット



近年その栄養価から注目を集めているオートミールを使用したレシピを考えました。忙しい朝でも作りやすいよう、電子レンジを使い簡単に調理できるものになりました。トマトジュースと玉ねぎで野菜も十分摂取することができます。

主な材料

- オートミール
- ① トマトジュース
- 味の素kkコンソメ 顆粒タイプ
- 玉ねぎ
- ピザ用チーズ
- 黒こしょう



主な作り方

- ① 玉ねぎはみじん切りする。
- ② 大きめの器に①と①を入れてまぜる。
- ③ ラップをかけ電子レンジで加熱し、途中で全体を軽く混ぜチーズを加えて更に加熱し黒こしょうを散す。



野菜たっぷり春雨カレースープ



おすすめポイント



カレー粉の香りとピリリとしたおいしさが朝の目覚めにピッタリです。朝から元気に仕事や勉強に取り組めるようにカレー粉を使用したレシピを考えました。野菜は切ったり皮をむいたりせず食べられるものや、冷凍のものを使用することで、時間のない朝でも素早く調理ができます。鶏がらスープを使用しているため、簡単に美味しく味付けができます。

主な材料

- 丸鶏がらスープ
- ① カレー粉
- 酒
- もやし
- ② ほうれん草(冷凍)
- おろししょうが

- 春雨
- ねぎ(小口切り)
- 白ごま
- 油揚げ
- 水(煮込み用)
- 卵1個(ポーチドエッグ)
- しょうゆ
- 塩こしょう

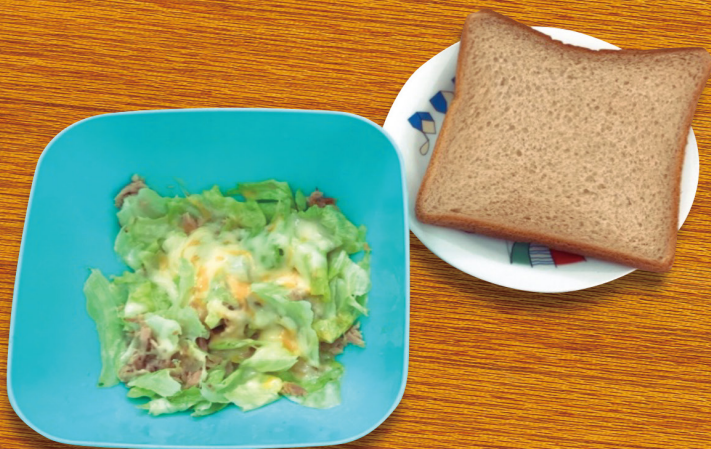


主な作り方

- ① 春雨はゆで、油揚げは適当な大きさに切りトースターで軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ② 鍋に①を入れ沸騰したら②の野菜を加えて中火で煮て①の春雨を加え、塩・こしょう・しょうゆで調味する。
- ③ 器に②を入れ、ポーチドエッグと①の油揚げ・ねぎ・ごまを盛り付ける。



変幻自在!! 簡単でおいしいキャベツチーズ



おすすめポイント



ポイントはどんな調味料でもこの料理に合うことです。例えば、コンソメの代わりにほんだし®や丸鶏がらスープにしたり、ネギを振りかけたりするだけで違う料理になります。簡単な料理は一人暮らしであるとか何回も繰り返し作ってしまうとその味に飽きてしまうことがあります。しかし、調味料を変えて味を変えることで飽きずに簡単な料理を繰り返し作ることが出来ます。また、自分の好きな野菜に変えることができるのも特徴です。簡単でありながらもバリエーションが豊富な料理です。さらに、違う味付けにすることで、主食がパンやご飯など自分の気分や料理に合わせて変えることもできます。見栄えはそんなに良くないですが、実際に一人暮らしの私が忙しい朝に野菜を摂るために作る料理です。飽き性でもめんどくさがりでもすぐにできちゃうし、キャベツは手でちぎるだけだから洗いが嫌いな人にもおすすめです。

主な材料

キャベツ
ツナ缶(オイル)
とけるチーズ
味の素kkコンソメ 顆粒スティック
こしょう



主な作り方

- ① お皿でちぎったキャベツとツナ缶を混ぜ、チーズをかける。
- ② ①にコンソメを全体的にふりかけ、ふんわりとラップをして電子レンジで加熱する。



朝から大満足！簡単コーンクリームリゾット



おすすめポイント



寝起きのからだはエネルギーを求めています、なので炭水化物でエネルギー補給できるご飯を食べるメニューにしました。コーンスープを使用することで簡単にリゾットができ、味付け等も必要なく、簡単に作ることが出来ます。トマト、ブロッコリー、しめじを温野菜にして入れることで、ビタミンや食物繊維、カリウム、チーズをのせることでカルシウムをとることができます。

主な材料

ごはん
ブチトマト
ブロッコリー
しめじ
オリーブオイル
スライスチーズ
ベーコン
パン粉
玉ねぎ

クノール®カップスープ コーンクリーム
お湯
味の素kkコンソメ 顆粒スティック
牛乳



主な作り方

- ① ①の材料をよく混合する。
- ② 耐熱容器に適宜に切った野菜をいれオリーブオイル等をふりかけ電子レンジで加熱する。
- ③ 器に盛ったごはんの周りに②とベーコンをのせ①をかけて、チーズとパン粉をのせオーブントースターで焼き目が付くまで焼く。



大学生が考える朝食レシピコンテスト

メニュー名をアンケートから投票



01/ディップで温野菜



02/グラタン風スープ



03/ほうれん草のエッグトースト



04/コーンクリームグラタン



05/栄養・ボリューム満足 和風彩トースト



06/中華風雑炊



07/レンジで作るオートミールマトリゾット



08/野菜たっぷり春雨カレースープ



09/変幻自在!!簡単でおいしいキャベツチーズ



10/朝から大満足!簡単コーンクリームリゾット