

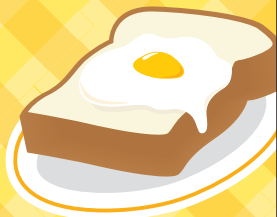


朝食 レシピ BOOK



兵庫県

Eat Well, Live Well.

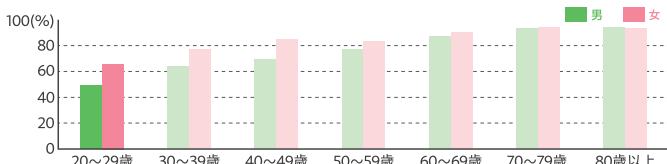


兵庫県民の皆様

朝ごはん食べていますか？

令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査の結果では・・・

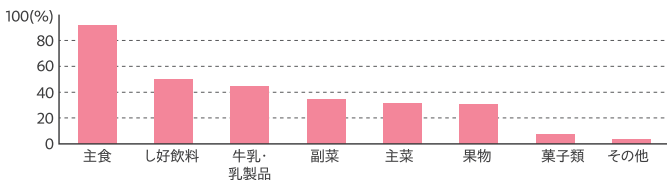
週6日以上朝ごはんを食べている人



兵庫県健康増進課 令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査

朝食の摂取状況では、ほぼ毎日食べている人は20歳代男性47.0%、女性64.9%にとどまっております、男女とも他の年代と比べて低くなっています

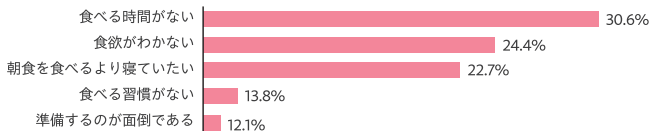
ふだん、食べている朝ごはん(複数回答)



兵庫県健康増進課 令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査

主食になるごはん・パン・めん・シリアル等が最も多く
嗜好飲料、牛乳・乳製品が上位となり、
主菜や副菜となるものを食べている人は30%台となっています

朝ごはんを食べない理由(複数回答)



兵庫県健康増進課 令和3年度ひょうご栄養・食生活実態調査

食べる時間がない、食欲が無い等理由は様々です

午前中の集中力のなさ、体のだるさは朝食を食べていないからかもしれない!!
一日を元気に過ごすために、朝食が欠かせません。自分で気づいて、
今こそ変わるときです。全く食べていない人は、まずは一口、朝食で体温を上げ、
脳にエネルギーを補給しましょう。食べている人は、ごはんやパン、卵、サラダ、
フルーツなどバランスよく食べることを心がけましょう。

兵庫県知事 ごあいさつ



心がワクワクする朝ごはんで、 今日も楽しくなりますように

朝ごはんを食べていますか？

15～30歳代の4人に1人は朝ごはんを食べていないというデータがあります。

朝ごはんは、健やかな生活習慣の基本です。兵庫県では、みなさんの健康づくりや食育の第一歩として「HYOGOアサ@プロジェクト」をスタートします。

このレシピブックでは、みなさんのライフスタイルにあわせた、朝ごはんの始め方を提案しています。あなたにとって“ワクワクする朝ごはん”がきっと見つかるはず。いつもより、駅までの足どりやすこしだけ軽くなったり、いつもより、仕事に、勉強に集中できたり。朝ごはんの“いいところ”に気づいたら、ぜひそれを家族や友達に教えてあげてください。

みんなで朝ごはんを食べて、元気に、楽しく、今日を始めてみませんか？

兵庫県知事 齋藤 元彦

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”を大切にする取り組み —



朝が楽しい、たぶん今日が楽しい。

兵庫県では「HYOGOアサ@プロジェクト」を開始しました！

朝が楽しいと、きっと今日1日が楽しくなるはず。そんな、「朝」の時間帯に着目したこのプロジェクト。朝食の欠食問題をはじめとして、早寝早起き・良質な睡眠などの生活習慣改善への気づきのきっかけづくりから、旅行者や県内宿泊者数の増加を目指しての朝の体験づくりに取り組む観光振興まで、兵庫県で朝を迎える人々にとって素敵な時間になるよう、「朝」にまつわる様々な取り組みを展開していきます。あなたの朝が楽しくなるヒントがアサ@にはあるかも！？

アサ@を
もっと
知りたい！



「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。

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
おいしく！

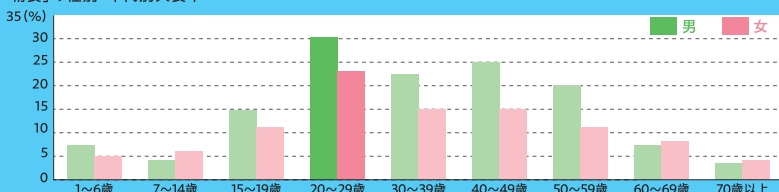
おいしく食べる工夫で、
続けることをめざそう

STEP
3栄養
バランスを
考慮！

栄養をとって、
元気で楽しい一日を！

「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。

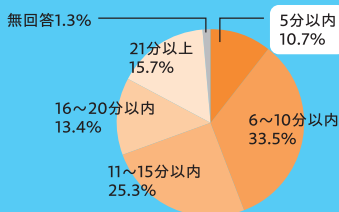
●「朝食」の性別・年代別欠食率



出典：厚生労働省 平成29年(2017年)国民健康・栄養調査

「朝食」にかかる時間は調理含め20分以内で済みます人が多いです。

●「朝食」にかかる時間



調理+食事で
20分以内が8割超

出典：2018年マイボスコム
「朝食に関するアンケート調査」

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

STEP
2

「ほんだし®」おにぎり

調理時間
5分ワンハンドで
食べられる!

材料[4人分]

温かいご飯……………400g
 「ほんだし®」……………小さじ山盛り2
 のり……………適量

作り方

- ① ボウルにご飯を入れ、「ほんだし®」を混ぜ合わせ、4等分にする。
- ② 三角形のおにぎり形ににぎり、のりを巻く。同様にあと3個作る。

*おにぎり1個の「ほんだし®」の使用目安は、
 ご飯100gに対して、「ほんだし®」小さじ2/3(2g)です。

STEP
2

トマト de チーズリゾット

調理時間
5分ごはんと
チーズを
プラス

材料[1人分]

ご飯……………1/2杯(茶碗)(60g) 熱湯……………150ml
 「クノール® カップスープ」 シュレッドチーズ・生食用……………15g
 完熟トマトまるごと1個分使った
 ポタージュ……………1袋

作り方

- ① マグカップに「クノール® カップスープ」を入れる。
- ② ①のマグカップに熱湯を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜる。
- ③ ご飯を加えて軽くかき混ぜ、チーズをのせる。

*150mlの目安はマグカップ6分目、コーヒーカップ8分目です。
 *調理時、飲用時の熱湯でのやけどには、充分ご注意ください。
 *お好みでパセリのみじん切りや黒こしょうをふって
 お召し上がりください。

STEP
2

こがしまよたまトースト

調理時間
8分トースト
アレンジ
メニュー

材料[2人分]

食パン6枚切り・または食パン4枚切り……………2枚
 「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………適量
 卵……………2個

作り方

- ① 食パンのフチに沿って土手を作るように「ピュアセレクト® マヨネーズ」をしぼる。
- ② 土手の中央に卵を1個ずつ割り入れ、オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。

*オーブントースターで加熱した直後は大変熱くなっています。
 やけどにはご注意ください。
 *お好みで塩・黒こしょうをふってもおいしくお召し上がりいただけます。
 *焼き加減をみて、さらに卵に火を通したい場合は、焦げないようにアルミホイルをかぶせて加熱してください。
 *「ピュアセレクト® コクうま® 65%カロリーカット」を使っても
 おいしくお作りいただけます。



STEP
3

オートミールでほうれん草リゾット

調理時間
5分電子レンジで
簡単調理！

材料【1人分】

オートミール……………30g
 水……………150ml
 「クノール® カップスープ」
 チーズ仕立てのほうれん草のポタージュ……………1袋
 ブラックペッパー・好みで……………適量

作り方

- ① 耐熱カップにオートミール、分量の水を入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1分30秒ほど加熱する。
- ② 「クノール® カップスープ」を加えてよく混ぜ、好みでブラックペッパーをふる。



POINT

近年人気のオートミールをリゾットにアレンジ！
 「クノール® カップスープ」のアイテムを変えると味変も楽しめます。

STEP
3

ごろごろブロッコリーとチーズのベジマヨトースト

調理時間
10分ボリューム
アップ！

材料【1人分】

食パン6枚切り……………1枚
 ブロッコリー・正味……………60g
 ゆで卵……………1/2個
 サラダチキン風鶏ハム……………30g
 ビザ用チーズ……………10g
 「ビュアセレクト® マヨネーズ」……………大さじ2

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
 ゆで卵は4等分に切る。サラダチキンはひと口大に裂く。
- ② 食パンに①のブロッコリー・ゆで卵・サラダチキンを広げのせ、チーズを散らし、「ビュアセレクト® マヨネーズ」を細口でしぼって線を描き、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

*サラダチキン風鶏ハムは市販のサラダチキンで代用いただけます。



POINT

大きな具がのったボリューム感あるトースト♪
 サラダチキン風鶏ハムは、ウィンナーやベーコンに変えてもOK



STEP
3

鶏団子とひらひら人参のスープ野菜

調理時間
15分時間のある
朝につくる
こだわり
メニュー

材料[2人分]

鶏ひき肉	150g
「瀬戸のほんじお」	適量
こしょう	適量
キャベツ	2枚(100g)
にんじん	1/2本(75g)
A.水	300ml
A.「味の素kkコンソメ」顆粒タイプ	小さじ2

作り方

- 鶏ひき肉は塩・こしょうをふって混ぜる。
キャベツは適当な大きさにちぎり、にんじんはピーラーで薄切りにする。
- 鍋にA、①のキャベツ・にんじんを入れ、①の鶏ひき肉をスプーンで丸めながら加える。
- フタをして火をかけ、具材に火が通るまで煮る。
*お好みでコーンを入れてもおおいしくお作りいただけます。

組み合わせの一例

季節の果物やパンを添えると洋風献立に仕立てることができます♪
副菜をアレンジして献立仕立てにチャレンジ!

STEP
3

山盛りキャベツの絶品豚汁

調理時間
15分時間のある
朝につくる
こだわり
メニュー

材料[4人分]

豚バラ薄切り肉	150g
キャベツ	1/4個(250g)
にんじん	1/3本(50g)
しょうが	1/2かけ(5g)
ねぎ	1/3本(30g)
A.水	3カップ
A.「ほんだし」	小さじ2
みそ	大さじ2・1/2
「AJINOMOTO® ごま油好きの純正ごま油」	大さじ1/2

作り方

- 豚肉、キャベツはひと口大に切る。
にんじんは短冊切りにし、しょうがは5mm幅の短冊切りにする。ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にごま油を熱し、①のキャベツを入れ、焼き色がつき、かさが減るまでしっかり炒める。
①のにんじん・しょうがを加え、火が通るまでさらに炒める。
- ①の豚肉を加え、肉の色が変わったら、A、①のねぎを加えて、5分ほど煮て、みそを溶き入れる。

組み合わせの一例

豚汁には白ごはんが相性抜群♪定番のりんごとヨーグルトの組み合わせに餡ときなこを添えて和風にアレンジしました。





1日の始まりをおいしく、たのしく!



朝ごはんを
食べよう!

moqu
moqu!



兵庫県マスコット はばタン

10月は
「ひょうご食育月間」です