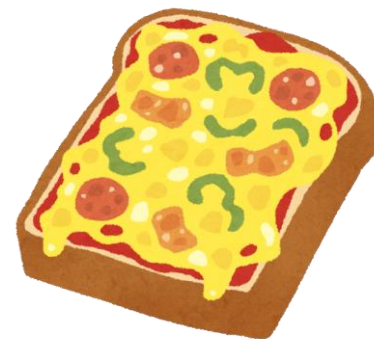


簡単&おいしい 朝ごはん

レシピブック



©2014 大阪府もずやん



大阪府では、若い世代を中心に朝食摂取に関する普及啓発を行っており、朝食欠食の改善を目的として、包括連携協定締結企業・事業連携協定締結企業のご協力のもと、朝食の一例として、簡単に調理できるレシピをまとめました。

簡単&おいしい 朝ごはん レシピブック

大阪府では、若い世代の朝食欠食改善を推進しており、忙しい朝でも簡単に作れるレシピを活用して、朝ごはんをしっかり食べていただくため、大阪府と包括連携協定又は事業連携協定を締結している企業にレシピを提供していただき作成しました。
 (※大阪府が個別の企業の商品等を推奨するものではありません。)

レシピ提供にご協力いただいた企業 ※五十音順

	企業名	協定	掲載ページ
1	味の素株式会社	R5.11.8 事業連携協定締結	P3~4
2	イオン株式会社	H22.6.29 包括連携協定締結	P5~6
3	カゴメ株式会社	R1.9.4 包括連携協定締結	P7~8
4	ネスレ日本株式会社	R1.11.27 包括連携協定締結	P9~10

10 健活10 Kenka wellness action

あなたを救う 健康10カ条

- 健康に関心を持ちましょう 
- 朝ごはん&野菜をしっかりと食べましょう 1日に野菜 350g以上 
- 日頃から体を動かして運動しましょう 
- ぐっすり眠り疲れをとりましょう 
- ストレスとうまく付き合いましょ 
- お酒の飲み過ぎに注意しましょう 飲酒に注意した飲酒量 
- たばこから自分と周囲の人を守りましょう 
- 歯と口の健康を大切にしましょう 毎日歯磨き/1年に1回歯科検診を 
- けんしん(健診・検診)を受けましょう 特定健診/がん検診 
- 病気が見つかったらきちんと治療しましょう 

まずは、朝ごはんを食べる習慣を身につけましょう。

- ・食べる時間を作りましょう。夜更かし注意！10分だけ早起きしましょう！
- ・夕食の食べ過ぎに注意！遅い時間の食事は軽めに、「お腹が空いた」と目覚めるからだを作りましょう。





カニカマとねぎのスープかけごはん

ご飯や小ねぎを使った人気の主食レシピです。

🕒 5分

栄養情報 (1人分) ※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

・エネルギー	230kcal	・たんぱく質	7g
・塩分	1.6g	・野菜摂取量	9g

材料 (1人分)

ご飯	1杯 (茶碗軽く) (120g)
「クノール」中華スープ	1食分
熱湯	160ml
小ねぎ	2本 (10g)
かに風味かまぼこ	2本 (20g)

作り方

- 1 小ねぎはキッチンばさみで2cm長さに切る。かに風味かまぼこは長さを半分に切って裂く。
- 2 器にご飯をよそい、「クノール中華スープ」、(1)の小ねぎをのせる。熱湯を注いで軽く混ぜ、(1)のかに風味かまぼこをのせる。

掲載元：[AJINOMOTO PARK \(味の素HP外部サイト\)](#)

ツナとしめじの和風チーズトースト

ツナ水煮缶（ライト）や玉ねぎを使った人気の主食レシピです。

🕒 10分

栄養情報 (1人分) ※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

・エネルギー	245kcal	・たんぱく質	13.6g
・塩分	1.5g	・野菜摂取量	50g

材料（2人分）

フランスパン・1～1.5cm厚さ×10cm長さの斜め切り	4枚
ツナ水煮缶（ライト）・小1缶	80g
しめじ	1/3パック
玉ねぎ	1/2個
「瀬戸のほんじお」	少々
A しょうゆ	小さじ1/2
A 「ピュアセレクト マヨネーズ」	大さじ1
ミックスチーズ	40g
こしょう	少々
パセリ・みじん切り	適量

つくり方

- 1 ツナは缶汁を軽くきる。しめじは小房に分ける。玉ねぎは薄切りにして、塩をふってもみこみ、しんなりしたら水で洗って、水気をよくしぼる。
- 2 (1) のツナ・しめじ・玉ねぎにA、ピザ用チーズの半量を加えて混ぜ合わせ、こしょうで調味する。
- 3 フランスパンに(2)の1/4量、残りのピザ用チーズ1/4量の順に等分にのせる。
- 4 オープントースターの天板にのせ、4～5分、チーズが溶けてこんがりとし焼き色がつくまで焼く（途中で焦げるようならアルミホイルをかける）。
- 5 器に盛り、パセリを散らす。

イオン株式会社

掲載元：[トップバリュHP](#)



コーンクリームで作る!オートミールのリゾット

調理目安時間：5分

このレシピで使用しているトップバリュ商品

 つぶ入りコーンクリーム [ポターージュ]

火を使わずに、レンジでパパッと作る朝ごはん♪ 味付けは、甘くてクリーミーな「コーンクリーム」のみ! オートミールもいれて、食べ応えも◎

材料 (1人前)

つぶ入りコーンクリーム [ポターージュ]	1袋(17.5g)
オートミール (インスタントオーツタイプ)	30g
冷凍かぼちゃ	50g
水	150g
卵黄	1個分
ブラックペッパー	少々
パセリ(刻み)	お好みで

作り方

STEP
01

耐熱容器にオートミール、冷凍かぼちゃ、水を入れて1分30秒加熱する。

STEP
02

つぶ入りコーンクリームを加えてよく混ぜ、器に盛る。

POINT： ポターージュでもおいしく作れます。おすすめの具材は、「冷凍カットほうれん草」や「冷凍ブロッコリー」。

STEP
03

中央に卵黄をのせ、ブラックペッパーをかけ、お好みでパセリをちらす。



くずし豆腐のお手軽丼

調理目安時間：5分

このレシピで使用しているトップバリュ商品

 国産大豆100% 絹とうふ

火を使わずにパッと作れる時短レシピ。トッピングはお好みでアレンジ自在。トップバリュ絹とうふはストック出来るから、いつでもササッと作れます。

材料 (1人前)

国産大豆100% 絹とうふ	100g
ご飯	200g
しらす	5g
刻みのり	少々(0.5g)
大葉	1/2枚(0.2g)
ミョウガ	小1/2個(5g)
ごま油	小さじ1
醤油	小さじ1/2

作り方

- STEP 01** 大葉は千切り、ミョウガは小口切りにする。
- STEP 02** 器にご飯を盛って刻みのりをちらし、豆腐をスプーンなどですくいながら乗せる。
- STEP 03** 2にしらすと1を盛り、ごま油と醤油を回しかける。

カゴメ株式会社

掲載元：[カゴメHP](#)

朝食レンジオムライス



材料(1人分)

ご飯	150g
ハム	1枚
ミックスベジタブル	50g
カゴメトマトケチャップ	大きさ1・1/2
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
卵	1個
塩	少々
こしょう	少々
バター	小さじ1
カゴメトマトケチャップ	適宜

作り方

- 1 ハムは1cm角に切る。ミックスベジタブルは凍ったまま耐熱容器に入れ、バターをのせて1分30秒電子レンジで加熱する。
- 2 温かいご飯にトマトケチャップ、(1)、塩・こしょうを入れ混ぜ合わせる。
- 3 耐熱カップに卵を溶きほぐし、塩・こしょう、バターを加え、電子レンジで約50秒加熱し、ふんわりと火が通ったら箸でかき混ぜてスクランブルエッグを作る。
- 4 (2)を器に盛り、(3)をのせて、トマトケチャップをかける。

❗ ワンポイントアドバイス

- *火を使わないので、忙しい朝も手早く作れるオープンオムライスです。
- *冷たいご飯を使う時は電子レンジで温めてからケチャップと混ぜて下さい。
- *電子レンジの機種により加熱時間を加減して下さい。

栄養情報 (1人分)

エネルギー
489kcal

タンパク質
16.4g

脂質
16g

炭水化物
70.6g

食塩相当量
2.9g

朝食にぴったり！トマたま炒め



材料(3人分)

カゴメ ラウンドレッド (トマト)	3個
卵	3個
ごま油	大さじ2
(A)	
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
顆粒鶏がらだし	小さじ1
水	大さじ3

作り方

- 1 トマトは3~5センチの角切りにし卵は溶きほぐす。
- 2 フライパンにごま油大さじ1を入れ、半熟状になるまで炒め、ポウルに取り出す。(中火、30秒)
- 3 ごま油大さじ1でトマトを炒め、Aを加えて軽く煮詰めてとろみをつけてから卵を戻し、全体的に絡め合わせて盛り付ける。

栄養情報 (1人分)

エネルギー
189kcal

タンパク質
7.8g

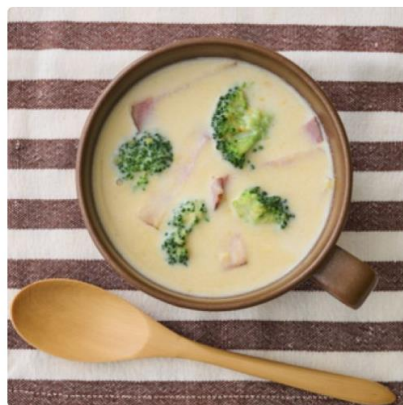
脂質
13.8g

炭水化物
9.2g

食塩相当量
1.2g

ネスレ日本株式会社

掲載元：[ネスレHP](#)



レンジで簡単！ベーコンとブロッコリーのコーンポタージュ

ベーコンとブロッコリーという相性のいい組み合わせに、スイートコーンをプラス。具たくさんで大満足の1杯です。「マギー コンソメ 無添加」を使えば即席コーンポタージュも驚くほど味がおいしく決まります。

レシピで使用している商品

🕒 10分

🔥 251kcal



菓子・食品

マギー コンソメ 無添加 8本入り

栄養情報 (1人分)

エネルギー
251 kcal

食塩相当量
2.3 g

たんぱく質
8.3 g

脂質
14.8 g

糖質
18.9 g

食物繊維
3 g

カルシウム
109 mg

鉄
0.9 mg

野菜摂取量
110 g

材料 (1人分)

ブロッコリー (小房に分ける) 30 g

(A)

ベーコン (1cm幅に切る) 30 g

スイートコーン (缶・クリームタイプ) 80 g

マギー コンソメ 無添加 1/2本

牛乳 80 ml

作り方

ステップ1

耐熱カップにブロッコリーを入れてよく混ぜ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分加熱します。

ステップ2

ラップをはずし、(A)を加えて軽く混ぜます。ふたたびふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱します。そのまま庫内で1~2分置いてから取り出します。

ステップ3

食べる直前にかき混ぜます。

*電子レンジで液体を加熱するとき、沸騰していないくても、ちょっとした刺激で急激に沸騰を起こし、液体が激しく飛び散ることがあります(=突沸現象)。やけどの原因になりますので、ご注意ください。

ネスレ日本株式会社

掲載元：[ネスレHP](#)



レンジdeリゾット

アツという間にできてしまう、お手軽リゾットです。すべての材料を入れて、電子レンジで加熱するだけ。バターとチーズでコクと風味をプラス。

控えめ

🔥 カロリー

🧂 塩分

🕒 11分

🔥 167kcal

レンジで使用している商品



菓子・食品
マギー コンソメ 無添加 8本入り

材料 (3人分)

バター	小さじ1杯
ご飯(熱いもの)	140g
ミックスベジタブル(冷凍)	1カップ
ハム(色紙切り)	30g
水	400ml
マギー コンソメ 無添加	1本
こしょう	少々
パルメザンチーズ(おろしておく)	大さじ3杯

作り方

ステップ1

深めの耐熱容器にチーズ以外の材料を順次入れてまぜ、蓋をしないで600Wの電子レンジで5分間加熱します。

ステップ2

1.にチーズを加えてさらに1分間加熱し、取り出し蓋をしてしばらく蒸らします。

栄養情報 (1人分)

エネルギー	食塩相当量	たんばく質	脂質	糖質	食物繊維	カルシウム	鉄	野菜摂取量
167 kcal	1.4 g	6.6 g	4.8 g	23 g	0.1 g	81 mg	0.1 mg	37 g