

Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO


京都府


京都市
CITY OF KYOTO



和・洋・中のレシピで朝食を楽しもう



朝は5分で作れる
温かいスープを。

レシピBOOK
HOT SOUP

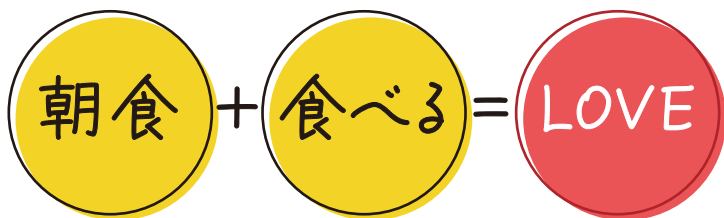


携帯からも、
レシピを確認できます！

京都府産食材を使用した
「朝食ラブ®」レシピもご紹介しています！



あさ 朝食ラブ[®]とは?



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

ひと手間でおいしく!

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!





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。朝食を含め、食事を規則正しく食べると生活のリズムが整い、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、味の素株式会社が作成されました「朝食ラブ®レシピBOOK」が、多くの府民の皆様の手軽で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て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



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代になるとその割合が少なくなる傾向があります。

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いただきたい。そんな思いで、この度、味の素株式会社様が京都オリジナルの「朝食ラブ®(あさくらぶ)メニューリーフレット」を作成されました。

京都産の野菜を使ったメニューなど、本リーフレットで紹介されている多彩な朝食が、市民の皆様健康づくりに役立つことを願っています。

現在、京都市では、健康への関心が比較的低い方や、忙しくて時間がとりにくい方の健康づくりを、大学や民間企業などと協働・連携しながら進めています。コロナ禍を乗り越え、「健康長寿のまち・京都」の実現を!皆様の御理解と御協力をお願い申し上げます。

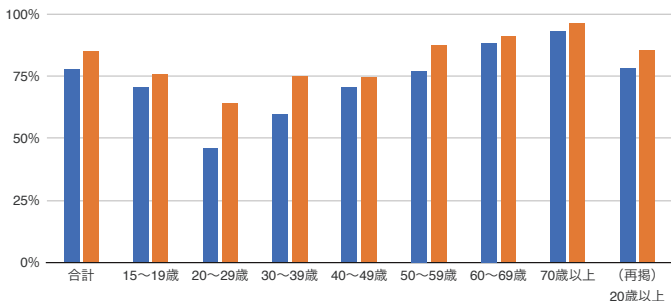
京都市長 門川 大作



朝食を食べよう!

朝食を毎日食べる人の割合 (京都府)

■ 男性 ■ 女性



「平成28年京都府民健康・栄養調査」

STEP
1

とにかく簡単に!
朝食を食べる習慣をつけましょう!



洋風



パン入り品種が新登場!



北海道とうもろこし



完熟栗かぼちゃ

和風



中華風



STEP
2

洋風

ホットシリアル

調理時間：5分

ひと手間でおいしくアレンジ♪



材料(1人分)

コーンフレーク 40g
 「クノール®カップスープ」
 つぶたっぷりコーンクリーム 1袋
 牛乳(京都府産) 150ml

作り方

- ①カップに「クノール®カップスープ」を入れ、温めた牛乳を注ぎ、すぐに15秒ほどかき混ぜ、スープを作り、コーンフレークを加える。

STEP
2

中華風

コーン風味の
ふわとろたまご

調理時間：5分

ひと手間でおいしくアレンジ♪



材料(1人分)

「クノール®カップスープ」
 コーンクリーム 1袋
 「Cook Do®香味ペースト®」 2cm
 水 150ml
 卵(京都府産) 1個分
 小ねぎの小口切り 適量
 「AJINOMOTO 濃口ごま油」・好みで 適量

作り方

- ①耐熱カップに(A)を入れて混ぜる。
- ②(1)に卵を割り入れ、溶きほぐす。
- ③(2)にふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱し、軽く混ぜる。
- ④小ねぎを散らし、好みでごま油をたらす。

STEP
2

和風

ポタージュスープ
かけごはん みそ風味

調理時間：5分



ひと手間でおいしくアレンジ♪



材料(1人分)

ご飯	120g
「クノール®カップスープ」 ポタージュ	1袋
みそ	5g
熱湯	150ml
ツナ缶(小)	1/2缶(35g)
小ねぎの小口切り	適量

作り方

- ① 器に(A)を入れ、熱湯を注いでよく混ぜる。
- ② ツナをのせ、小ねぎを散らす。
* ツナ缶の代わりに、市販の鶏そぼろでも美味しく召し上がれます。

STEP
3

洋風

豆腐とねぎの
ポタージュ

調理時間：5分



京都府産食材を使用してこだわりアレンジ♪



材料(1人分)

木綿豆腐	1/4丁(75g)
九条ねぎ(青ねぎ)	1本(25g)
「クノール®カップスープ」 ミルク仕立てのきのこのポタージュ	1袋
熱湯	150ml

作り方

- ① ねぎは2cm幅に切る。
- ② 耐熱カップに豆腐をスプーンですくい入れて、(1)のねぎを加え、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ 「クノール®カップスープ」を加え、熱湯を注いでよく混ぜる。

STEP
3

中華風

きのこの中華風
オニオンコンソメ

調理時間：5分



京都府産食材を使用してこだわりアレンジ♪



材料(1人分)

京丹波大黒本しめじ(しめじ)……………1本(40g)
 京みず菜(みず菜)……………5g
 「Cook Do®」オイスターソース……………小さじ1/2
 「クノール®カップスープ」
 オニオンコンソメ……………1袋
 熱湯……………150ml

作り方

- ① しめじは石づきを取り、縦4等分に切る。みず菜は4cm長さに切る。
- ② 耐熱カップに(1)のしめじ、「オイスターソース」を入れ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する。
- ③ 「クノール®カップスープ」を加え、熱湯を注いでよく混ぜ、(1)のみず菜をのせる。

STEP
3

和風

枝豆の和風
かぼちゃスープ

調理時間：5分



京都府産食材を使用してこだわりアレンジ♪



材料(1人分)

紫ずきん(枝豆)……………さや付き30g(正味15g)
 「瀬戸のほんじお®」……………少々
 「クノール®カップスープ」
 A 栗かぼちゃのポタージュ……………1袋
 「ほんだし®」……………小さじ1/4
 熱湯……………150ml

作り方

- ① 枝豆はよく洗い、塩もみする。
- ② 耐熱カップに枝豆を入れ、ふんわりとラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱し、さやから取り出す。
- ③ (2)にA、熱湯を注いでよく混ぜる。
 ※電子レンジ内でさやから豆が飛び出す可能性がありますので、場合によっては枝豆のさやの両端を切ってください。

レンジ加熱後は器が熱くなっているのでやけどに注意してください