



愛媛県産食材で
おいしい朝食レシピ♪



レシピBOOK



Eat Well, Live Well.



「朝食」を食べるとたくさんの いいことがあります。

「朝食」を食べる習慣は以下と関係しています！

学力・学習習慣
や体力

食事の栄養
バランス

生活のリズム

心の健康

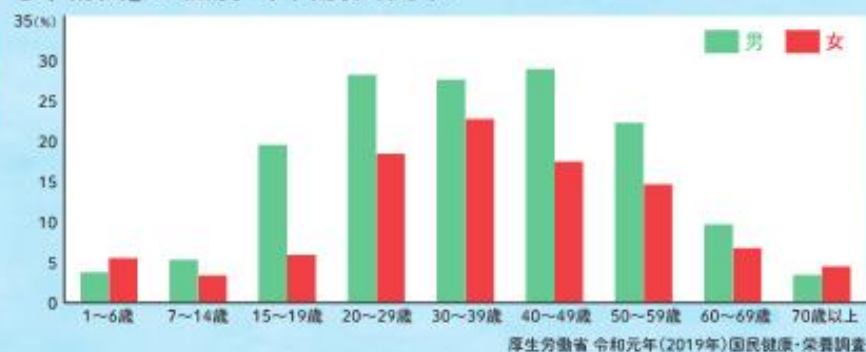
農林水産省HP「食育の推進に役立つエビデンス(概観)」より引用

全国で「朝食」の欠食率は高く、男女ともに、20代~40代で高い傾向にあります。

●食事別欠食率



●「朝食」の性別・年代別欠食率



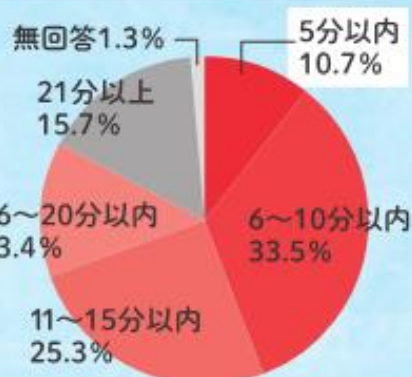
実際に、「時間が無い」ことが、欠食の理由の1位にあげられます。

●「朝食」を食べない理由(TOP3)



●「朝食」にかける時間

調理+食事で
20分以内が
8割超



2018年 マイボイスコム「朝食に関するアンケート調査」

2018年 マイボイスコム「朝食に関するアンケート調査」

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

あさくらぶ

「朝食」サポート企画『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
段階的な喫食率と質の向上を実現します

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
強化!

より栄養のとれる
「朝食」を食べよう

「朝食ラブ®」は味の素(株)の登録商標です

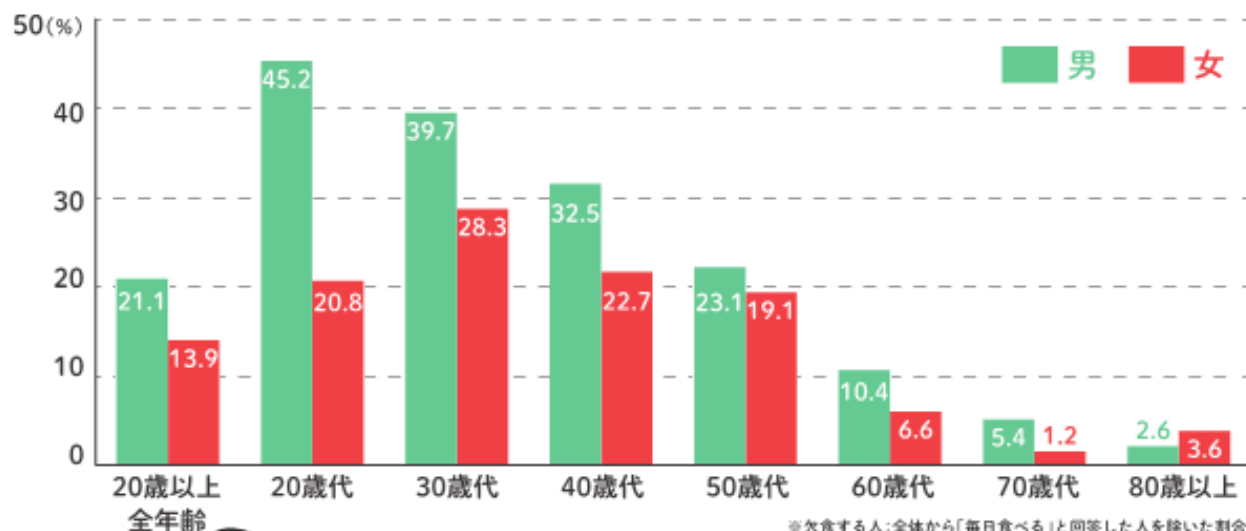
愛媛県では、 「愛顔のE-IYOプロジェクト」に 取り組んでいます。

朝食や野菜の摂取を中心に、若い世代や
 働き盛りの食生活・栄養改善を支援しています！

朝食を食べよう！

朝食は1日をスタートさせるためのパワーの源です。
 勉強や仕事の効率が上がります。

朝食を欠食する人の割合



※欠食する人: 全体から「毎日食べる」と回答した人を除いた割合
 【出典】平成27年愛媛県県民健康調査



男性では20~30歳代、女性では30歳代で毎日
 食べてない人が多いんやね！



朝食欠食や野菜摂取の改善に向けた取り組みを行っています。

こちらのステッカーが掲示されているお店は、
 食を通じた健康づくりを応援する『愛顔の健康づくり応援店』に登録されています。

愛媛県では、「^{えがお えいよう}愛顔のE-IYOプロジェクト」と題し、県内の飲食店やスーパー、コンビニ等と連携して、若い世代や働き盛りの世代を中心に食生活の改善をサポートするための取り組みを進めています。

本プロジェクトの一環として、今回の「^{あさく}朝食ラブ®」レシピブックでは、忙しい朝でも、皆さんが手軽においしい朝食が食べられるよう、本県の味わい豊かな食材を使ったレシピを紹介しております。朝はあまり食欲がない、食事の時間が取れないという方も、このレシピブックを参考に、毎朝、何か一品からでもスタートし、徐々に品数を増やすなど、健康の源となる朝食のステップアップにチャレンジいただければ幸いです。



愛媛県知事 中村 時広

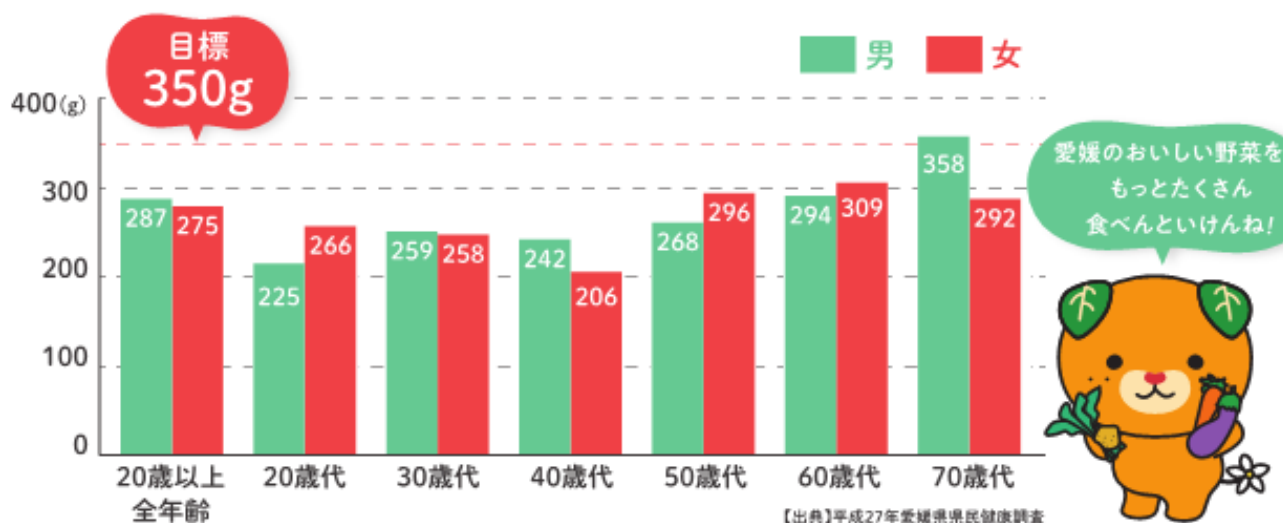


野菜を食べよう!

目標350g!

…に約70g(1皿分)足りません。
あと1皿の野菜料理をプラスしよう!

1日の野菜摂取量



野菜料理を1日5~6皿食べることを目指しましょう!



野菜の煮物 (100g)



冷やしトマト (100g)



おひたし (80g)



サラダ (85g)



具だくさんのみそ汁 (75g)



かぼちゃの煮物 (90g)

※重量は一例です。



栄養・食生活の情報は、こちらもご覧いただけます。





「愛」あるブランド産品 《愛媛県産 46 品目 85 産品 (令和3年7月現在)》

：愛媛の新しいお米： ※今年度は11月頃より販売開始

炊きたても、さめても、おいしい「ひめの凜」



「ひめの凜」の特徴

- ① 大粒で透き通るような美しさ
- ② 華やかな香りとしっかりとした嚼みごたえ
- ③ 口の中にずっと広がる上品な甘み
- ④ 炊き上がりツヤツヤ、冷めても美味しい



湯気がほかほかのときも、
夢がほかほかのときも、
おいしいごはんであること。

：愛媛のオリジナル産品：



愛媛甘とろ豚(豚肉)

特長 36℃ でとろける上質な甘い脂身



伊予美人(さといも)

特長 粘りが強く滑らかな口当たりで甘みがある

旬 9月～4月



絹かわなす(ナス)

特長 絹の様な薄皮で、加熱するとトロっと甘い

旬 4月～10月

愛媛県が日本一の生産量「裸麦」



愛媛県が日本一の生産量を誇る裸麦は健康づくりにピッタリの食材!

愛媛県が34年連続日本一の生産量を誇る裸麦は、食物繊維、カルシウム等を豊富に含む食材です。特に多く含まれる水溶性食物繊維「β-グルカン」は、「コレステロールの正常化」「食後血糖値の上昇抑制」「満腹感の持続作用」などの効果が認められています。いろいろな料理にプラスして、おいしく食べてください!



えひめ愛フード推進機構
(事務局: 愛媛県農林水産部農政企画課ブランド戦略課)

TEL 089-912-2567 FAX 089-912-2561 愛フード 検索

STEP 1

とにかく簡単に!まずは朝食を食べましょう♪

普段「朝食」を食べていない方

まずは、とにかく簡単に、STEP1の「朝食ラブ®」メニューを食べましょう!



「クノール®カップスープ」は素材のおいしさと栄養が溶け込んだ朝食にぴったりのスープです!



コーンクリーム



完熟トマトまるごと1個分使ったポタージュ

「クノール®スープDELI®」は、パスタ、フランスパンなどの具材や、とろーりしたスープによって、食べごたえを満たしたく食べるスープです!

パン入り品種が新登場!



まるごと1個分 完熟トマトのスープパスタ



サーモンとほうれん草のクリームスープパスタ



北海道とうもろこし



完熟栗かぼちゃ



プラス

+ 牛乳でアレンジメニュー



「クノール® カップスープ」冷たい牛乳でつくる コーンポタージュ

材料(1人分)

牛乳..... 130ml
「クノール® カップスープ」
冷たい牛乳でつくる コーンポタージュ..... 1袋

作り方

- 1 カップに「クノール® カップスープ」を入れ、冷たい牛乳を注ぐ。
- 2 15秒ほどよくかき混ぜて溶かす。

調理時間
1分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
151kcal	5.2g	1.4g

【ブロッコリーとコーンのミルクスープ】

材料(1人分)

ブロッコリー.....1/8個 (20g)
ホールコーン缶.....大さじ1 (10g)
A.水.....1/2カップ
A.牛乳.....1/4カップ
A.「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ.....小さじ1
粗びき黒こしょう.....少々

作り方

- 1 ブロッコリーは小さめの小房に分ける。
- 2 カップに①のブロッコリー、コーン、Aを入れ、ラップをかけずに、そのまま電子レンジ(600W)で2分30秒加熱する。
- 3 取り出してひと混ぜし、粗びき黒こしょうをふる。



調理時間
5分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
56kcal	3g	0.8g	30g

※栄養成分値は全て1人分あたりです

STEP 2

ひと手間でおいしくアレンジ♪ ひと手間で満足！朝にうれしいレシピの充実を！

たまごかけごはん

スープかけごはん

TKG vs SKG ～簡単おすすめ“かけ”ごはん～



【簡単アレンジたまごかけごはん】

材料(1人分)

卵	1個
炊きたてご飯・茶碗1杯分	140g
しょうゆ	少々
「味の素®」	3ふり
A.「ヤマギ便利な花かつお」	適量
A.「シュレッドチーズ」(生食用)	適量
ごま油	適量

作り方

- お茶碗にご飯をよそい、中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。
- しょうゆ、「味の素®」をふりかけ、好みでA、または、ごま油をのせる。

調理時間
5分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
326kcal	10.6g	0.5g

【トマ玉スープかけごはん】

材料(1人分)

ご飯……1杯(茶碗)(120g)	粉チーズ	10g
ミニトマト	黒こしょう	少々
水	「AJINOMOTO	
「クノール®	オリーブオイル」	大さじ2
ふんわりたまごスープ」1食分		

作り方

- ミニトマトはタテ半分に切る。
- 鍋にオリーブオイルを熱し、①のミニトマトを炒める。
水を加え、沸騰したら「クノール® ふんわりたまごスープ」を加えてひと煮立ちさせる。
- 器にご飯をよそい、②をかけ、粉チーズ、黒こしょうをふる。



調理時間
5分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
546kcal	9.9g	1.7g	59g



【豚肉のさっぱりスープかけごはん】

材料(1人分)

ご飯……1杯(茶碗)(120g)	A.「Cook Do® 香味ペースト®」	
豚もも薄切り肉		1cm
白菜	A.「クノール® 中華スープ」	1食分
水	A.酢	大さじ1
	A.白こしょう	適量

作り方

- 豚肉、白菜は細切りにする。
- 鍋に水、①の豚肉・白菜を入れて火にかけ、肉の色が変わったらAを加える。
- 器にご飯をよそい、②をかける。

調理時間
5分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
264kcal	8.9g	1.4g	20g



【レンジで作る♪巣ごもり卵】

材料(1人分)

- 卵.....1個
 A.キャベツ(ざく切り).....1枚
 A.ピーマン(短冊切り).....1/2個
 A.さつま揚げ(じゃこ天)(細切り).....1/2枚
 「味の素KKコンソメ」顆粒タイプ.....少々
 B.「瀬戸のほんじお®」.....少々
 B.こしょう.....少々
 水.....大さじ2

作り方

- 耐熱皿にAを順に入れ、「コンソメ」をかけて水を回し入れる。中央を少しくぼませ、卵を割り入れて黄身をつまようじで刺し、Bをかける。
- ふんわりとラップをして、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。

調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
10分	128kcal	10.2g	1.5g	65g

【落とし卵とウインナーの彩り中華スープ】

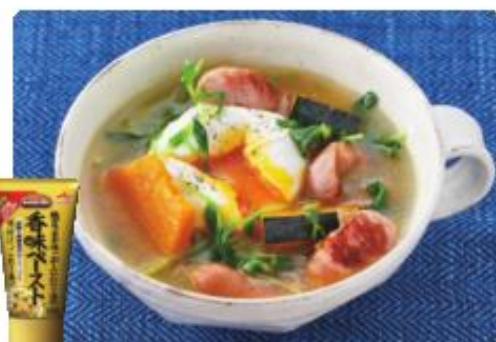
材料(4人分)

- ウインナーソーセージ..6本
 かぼちゃ.....1/4個
 豆苗.....1袋
 卵.....4個
 A.水.....4カップ
 A.「Cook Do® 香味ペースト®」.....大さじ1
 ごま油.....大さじ1
 粗びき黒こしょう(好みで)適量

作り方

※「香味ペースト」大さじ1は、2.1cm(約15g)です

- ソーセージは斜め半分に切る。かぼちゃは薄切りにしてひと口大に切り、豆苗は食べやすい長さに切る。
- 鍋にごま油を熱し、①のソーセージ、かぼちゃを入れて炒める。焼き色がついたら、Aを加えて火が通るまで煮る。
- ①の豆苗を加えてサッと煮、卵を割り入れ、半熟状になるまで煮る。
- 器に盛り、好みで粗びき黒こしょうをふる。



調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
15分	264kcal	11.9g	1.9g	93g

県管理栄養士おすすめレシピ♪

【ひじきとちりめんの混ぜご飯】

材料(4人分)

- 米.....2合
 干しひじき.....8g
 ちりめんじゃこ.....25g
 にんじん(短冊切り).....40g
 A.しょうゆ.....小さじ2
 A.みりん.....大さじ1
 A.酒.....大さじ1
 A.「ほんだし®」.....小さじ1
 ごま油.....小さじ1

作り方

- ひじきは水につけてもどした後、水気をきる。
- 炊飯器に研いだ米、A、「ほんだし®」を入れて混ぜ、目盛りまで水を加えた後、ひじき・にんじんをのせて炊く(時間外)。
- フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこを加えてカリカリになるまで弱火で炒め、炊き上がったご飯と混ぜ合わせる。

※栄養成分値は全て1人分あたりです



調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
15分	318kcal	7.8g	1.3g	12g

STEP 3

プラスもう一品! ~+野菜・たんぱく質~



【秒速 レンチンなすナムル】

材料(2人分)

なす 3個(200g)
「Cook Do® 香味ペースト®」 6cm(4g)
小ねぎ(小口切り) 適量

作り方

- 1 なすはヘタを切り落としてラップで包み、電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- 2 粗熱が取れたら、食べやすい大きさにタテに裂き、「香味ペースト®」であえて器に盛り、小ねぎを散らす。

調理時間
10分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
29kcal	1.2g	0.7g	90g

【甘長とうがらしとじゃこの炒めもの】

材料(2人分)

甘長とうがらし 4本 みりん 小さじ1/2
ちりめんじゃこ 10g しょうゆ 小さじ1/2
A.酒 小さじ1 ごま油 小さじ1/2
A.「ほんだし®」・小さじ1/2

作り方

- 1 甘長とうがらしはヘタを切り、タテ半分に切って種を取り、1.5cm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンにごま油を熱し、ちりめんじゃこを入れて炒める。焼き色がついたら、混ぜ合わせたA、みりん、しょうゆの順に加え、①の甘長とうがらしを加えて汁気がなくなるまで手早く炒める。



調理時間
15分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
45kcal	3.0g	0.8g	16g

県管理栄養士おすすめレシピ♪



【レンジで簡単! さといものポテトサラダ】

材料(2人分)

さといも 大2個 ちりめんじゃこ 5g
にんじん(いちょう切り) 「ピュアセレクト® マヨネーズ」 大さじ1
..... 1/8本(20g) 大さじ1
玉ねぎ(薄切り)1/8個(20g) 麦みそ 小さじ1(6g)
きゅうり(輪切り)1/8本(15g) 「ヤマキ 新鮮一番花かつお」 適量

作り方

- 1 さといもは皮をむいて2~3cm角に切り、耐熱皿に入れて、ラップをかけて電子レンジ(600W)で7分加熱する。フォークで粗くつぶす。
- 2 耐熱皿ににんじん、玉ねぎを入れ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- 3 ポウルに粗熱のとれた①のさといも、②の野菜、きゅうり、ちりめんを入れ、「マヨネーズ」、みそを混ぜ合わせる。
- 4 器に盛り、かつお節をふりかける。

*トーストにのせて、チーズをトッピングしてオープンで焼いてもgood♪

調理時間
20分

エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
118kcal	3.2g	0.6g	28g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く



松山東雲短期大学食物栄養学科 学生おすすめレシピ♪



【はだか麦の彩りプチねば丼】

材料(1人分)

ご飯	100g	玉ねぎ(粗いみじん切り)	1/8個(20g)
納豆	1パック	「ヤマキ 新鮮一番かつおパック」	適量
納豆のたれ	1袋	「ヤマキ 割烹白だし」	小さじ1
はだか麦	8g	青ねぎ(小口切り)	適量
トマト(1cm角切り)	30g		
ピーマン(粗いみじん切り)	1/2個(20g)		

作り方

- 鍋にたっぷりの水を入れて沸かし、はだか麦を加えて芯がなくなるまでゆでておく(時間外)。
- 耐熱容器にピーマン・玉ねぎを入れ、電子レンジ(600W)で1分ほど加熱する。
- ボウルに①のはだか麦、②の野菜、トマト、かつお節を入れて、白だしを加えて混ぜ合わせる。納豆は付属のたれと混ぜ合わせる。
- 器にご飯を盛り、上から③の野菜、納豆をのせ、青ねぎを散らす。

調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
10分	322kcal	13.0g	0.7g	73g



【キャベツと干しいたけのみそ汁】

材料(4人分)

キャベツ	3枚(150g)	麦みそ	大さじ1・1/2
チンゲン菜	1株分	水	4カップ
干しいたけ	2枚(8g)	「ほんだし®」	小さじ1
油揚げ(松山あげ)	20g	すり白ごま	大さじ1

作り方

- 干しいたけは水でもどし薄切りにする。キャベツはザク切り、チンゲン菜は4cm長さに切る。油揚げは短冊切りにする。
- 鍋に分量の水、①のしいたけを入れて煮立て「ほんだし®」、①のキャベツ・チンゲン菜を加え、ひと煮立ちしたら油揚げ、みそを溶き入れ沸騰直前で火を止める。
- 椀に盛り、白ごまをかける。

調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
10分	60kcal	3.4g	1.0g	59g

※野菜摂取量はきのこ類・いも類を除く

ジャムやデザートもおすすめ♪

【トマトの食べジャム】

材料(4人分)

トマト	2個(400g)
「バルスイート®」	大さじ3
レモン汁	大さじ1

作り方

- トマトはヨコ半分にして種を取り、さらに4等分に切る。
- 大きめの耐熱ボウルに①のトマト、「バルスイート®」を入れて軽く混ぜ合わせ、ラップをせずに電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- レモン汁を加え、サッと混ぜ合わせて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす(時間外)。

*「バルスイート®」を使用したジャムは、砂糖を使用したジャムに比べて保存期間は短くなりますので、なるべく早めにお召し上がりください。



調理時間	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量	野菜摂取量
10分	27kcal	0.8g	0.0g	97g

【ヨーグルトプリン】

材料・作り方はこちら



※栄養成分値は全て1人分あたりです

おいしいお米で朝食おにぎりを♪



肉まき「ほんだし」おにぎり

「ひめの凩」だと
冷めても美味しいね♪



梅おかかおにぎり



ねぎじゃこおにぎり



ひじきとしょうがの
炊き込みご飯おにぎり



栗おにぎり

レシピ大百科 おにぎり

検索

AJINOMOTO.
Park...



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!

