

時短の
限界突破!



ガチ1分 クッキング



Eat Well, Live Well.

Aj
AJINOMOTO

ガチ1分クッキングとは

「時間がなくて朝ごはんが食べられない…」そんな方へ。
”ガチ1分クッキング”は冷蔵庫を開けてから1分で完成するレシピをご紹介します。
時短の限界を超えたその先へあなたをお連れします。

瞬間ガスパチヨ風



材料(1人分)

- トマトジュース(無塩) ……200ml
- 酢 ……小さじ1
- A [丸鶏がらスープ™] ……小さじ1/2
- こしょう ……少々
- [AJINOMOTO オリーブオイル] ……小さじ1
- ドライパセリ・好みで ……適量

作り方

カップにAを入れてよくかき混ぜて溶かす。
オリーブオイルをたらし、好みでパセリを散らす。



材料(1人分)

- きゅうり ……1本(100g)
- A [「ほんだし」] ……小さじ1/2
- すり白ごま・好みで ……適量

作り方

きゅうりはポリ袋に入れ、めん棒などでたたいてひびを入れ、ひと口大にほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。

きゅうりの瞬間漬け



材料(1人分)

- レタス ……3枚(90g)
- [AJINOMOTO オリーブオイル] ……小さじ1
- A [味の素KKコンソメ] 顆粒タイプ ……小さじ1/2
- 粗びき黒こしょう ……少々

作り方

レタスは食べやすい大きさにちぎり、ポリ袋に入れ、Aを加えてシャカシャカとふってあえる。

瞬間うまレタス



ガチ1分でできる!

忙しい日の朝ごはんに!



東京家政学院大学 食物学科学生考案!

ガチ1分クッキングレシピ

食物学科3年生



きゅうりとちくわのマヨポン和え

材料

- ・きゅうり…………… $\frac{1}{4}$ 本
- ・ちくわ……………1本
- A [ピュアセレクト®マヨネーズ]・小さじ1
- ポン酢しょうゆ……………小さじ1
- ・いり白ごま……………適量

作り方

- ① ちくわは斜め薄切りにし、きゅうりは薄めの短冊切りにする。
- ② 器に①のちくわ・きゅうり、Aを入れてあえ、好みの量のごまを散らす。



食物学科3年生



コーンクリームリゾット

材料

- ・ご飯……………100g
- ・[クノール®カッスプ]コーンクリーム・1袋
- 湯……………100ml
- A []
- 牛乳……………大さじ1
- こしょう……………少々
- ・スライスチーズ(溶けるタイプ)……………1枚
- ・乾燥パセリ……………少々

作り方

- ① マグカップにご飯を入れ、Aを加えてよく混ぜ、スライスチーズをちぎってのせる。
- ② ラップをかけて、電子レンジ(600W)で30秒加熱し、仕上げにパセリを散らす。



食物学科2年生



オム屋チーズライス

材料

- ご飯……………100g
- トマトケチャップ……………大さじ1
- A [アジシオ®]……………少々
- 黒こしょう……………少々
- ・[ピュアセレクト®マヨネーズ]……………小さじ1
- ・スライスチーズ(溶けるタイプ)……………1枚
- ・乾燥パセリ・好みで……………少々

作り方

- ① マグカップにご飯を入れ、Aを加えて混ぜる。
- ② 上から「ピュアセレクト®マヨネーズ」をかけ、さらにスライスチーズをちぎってのせる。
- ③ ラップをかけて電子レンジ(600W)で40秒ほど加熱し、好みでパセリを散らす。





サガビーは食育を応援します
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガビー

忙しい朝に!

相模原市・町田市より

朝ごはん習慣のポイント

～6月は食育月間～



町田市食育推進キャラクター
まち☆ベジーズ「キキュウ」

「食育」と聞くと難しそうに感じますが、日常の中ですでにできていることも多いはず!

例えば「よく噛んで食べる」「朝ごはんを食べる」「主食・主菜・副菜をそろえて食べる」なども立派な食育のひとつです。

ステップバイステップで朝ごはん習慣をつけよう!

Step
1

朝ごはんを食べていなかった人は、まずは「**ガチ1分クッキング**」を試してみよう!

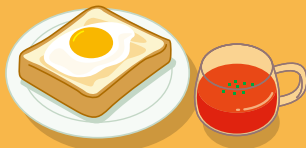
Step
2

「**ガチ1分クッキング**」にプラス!

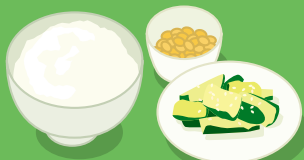
ごはんやパン、卵や納豆、野菜などがそろっていると、より理想的な朝食となります。

「ガチ1分クッキング」プラス朝食の参考例

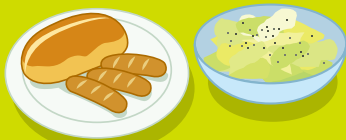
「パン」+「目玉焼き」+「瞬間ガスパチョ風」



「ごはん」+「納豆」+「きゅうりの瞬間漬け」



「パン」+「ウィンナー」+「瞬間うまレタス」



朝ごはんを
食べるメリット

1. 寝ている間に下がった体温を上昇させ、1日の活動準備が整う。
2. 炭水化物やたんぱく質をとることで、体や脳のエネルギー源となる。

相模原チャンネル

サガビーが朝食作りに挑戦!

動画はこちら→



簡単!町田市の給食の
キッチン

町田市の給食を紹介!

