

相模原市×町田市×味の素株式会社×東京家政学院大学

レシピブック「時短の限界突破！ ガチ1分クッキング」の発行について

本市では、市民が食に関心を持ち健康的な食生活を送れるよう、「食育」に関する取組を実施しています。

このたび、6月の食育月間に合わせ、相模原市民の皆様の朝食喫食率の増加を目指し、1分で作ることができるメニューを掲載したレシピブックを発行しました。

相模原市及び町田市内の公共施設ならびに株式会社三和の全店舗にて配布します。

■内容

冷蔵庫を開けてから1分で完成する時短レシピを6品掲載します。

そのうち3品は東京家政学院大学の食物学科学生の考案です。

「時間がない」などの理由で朝食を食べていない方も、時短の限界を超えた「ガチ1分クッキング」をぜひお試しください。

さらに、レシピブックの中では相模原市と町田市からのお知らせページにて、朝ごはん習慣をつけるポイントについて紹介しています。

■初回発行部数

13,900部（無料）

■配布期間

令和5年6月1日（木）から1か月程度

■配布場所

<スーパーマーケット> 76店舗

「三和（sanwa）」および「フードワン（FOOD ONE）」の店頭（野菜売場・グロサリー売場）

<公共施設等>

相模原市（91か所）

各公民館、まちづくりセンター、こどもセンター、図書館、JA相模原市ベジタバーな、JA神奈川つくいあぐりんずつくい、さがみはらアンテナショップsagamix等

町田市（63か所）

各市民センター・子どもセンター・四季彩の杜西園ウェルカムゲート、大学、JA町田市アグリハウス等



レシピブック表紙



両市からのお知らせページ

問合せ先

健康増進課 米多

直通電話 042-769-8274

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!



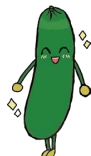
サガビーは食育を応援します
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガビー

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!

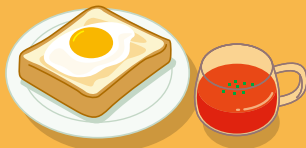
Step
2

「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

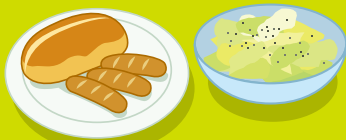
「パン」+「目玉焼き」+「瞬間ガスパチョ風」



「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!





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®カップスープ」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。

