

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。
時間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(無糖)……………200ml
酢……………小さじ1
A 味の素(からすみ)……………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。



きゅうりの瞬間漬け

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、めん棒などでたいてひびを入れ、ひと口大に
ほくし、Aを加えて混ぜ合わせる。

ガチ1分で
できる!



忙しい日の
朝ごはんは!



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(からすみ) 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。

瞬間うましτας





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……………¼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、好み量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
- A [「クノール® カップスープ」コーンクリーム・1袋
- 湯……………100ml
- 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



オム風チーズライス

材料

- ご飯……………100g
- A [トマトケチャップ……………大さじ1
- 「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。





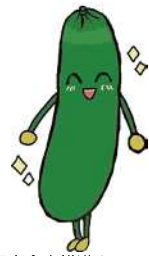
サガピーは食育を応援します
相模原市食育推進
マスコットキャラクター サガピー

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

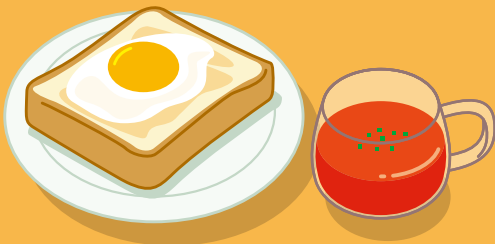
朝ごはんを食べていなかった人は、まずは「ガチ1分クッキング」を試してみよう!

Step
2

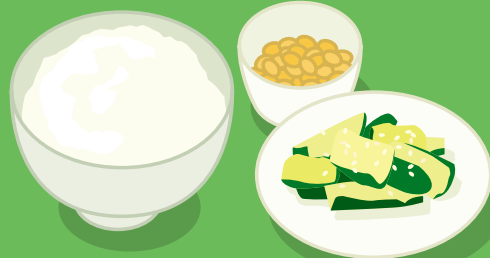
「ガチ1分クッキング」にプラス!
ごはんやパン、卵や納豆、野菜などがそろっていると、より理想的な朝食となります。

「ガチ1分クッキング」プラス朝食の参考例

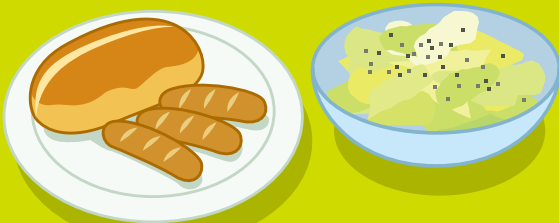
「パン」+「目玉焼き」+「瞬間ガスパチョ風」



「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

サガピ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!

