



京都の学生が、[STEP2]ひと手間でおいしく、  
[STEP3]栄養バランスを考慮した、  
「朝食ラブ®」メニューを作成しました！

STEP 1

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！



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



月  
monday

STEP 2

1週間の始まりには、  
はさむだけ！お手軽モーニング

### 「エビ寄せフライ」ドッグ

材料(1人分)  
ロールパン……………2個  
味の素冷凍食品KK  
「エビ寄せフライ」……………2個  
サラダ菜……………2枚  
「ピュアセレクト® マヨネーズ」  
……………適量

#あうちモーニング #月曜モーニング  
#ピュアセレクト® マヨネーズ使用



作り方はコチラ



火  
tuesday

STEP 2

時間のない朝には、混ぜて焼くだけ！  
時短モーニング



### コーンのお焼き

材料(1人分)  
温かいご飯……………150g  
「クノール® カップスープ」  
コーンクリーム……………1袋  
卵……………1個  
「AJINOMOTOさらさらキャノーラ油」… 小さじ1  
「瀬戸のほんじお®」焼き塩……………適量  
こしょう……………適量  
サニーレタス・好みで……………適量

#あうちモーニング #火曜モーニング  
#クノール® カップスープ使用



作り方はコチラ



水  
wednesday

STEP 2

忙しい朝には、入れるだけ！簡単モーニング



### あっさり！中華スープもち

材料(1人分)  
餅……………2個  
「クノール® 中華スープ」……………1食分  
熱湯……………160ml  
小ねぎの小口切り……………適量  
刻みのり……………適量

#あうちモーニング #水曜モーニング  
#クノール® 中華スープ使用



作り方はコチラ



木  
thursday

STEP 2

調理の下ごしらえを省きたいときには、レンチン！  
手間抜きモーニング



### マグカップで簡単オムライス

材料(1人分)  
味の素冷凍食品KK  
「具だくさんエビピラフ」……………150g  
卵……………1個  
「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  
トマトケチャップ・好みで……………適量  
パセリのみじん切り・好みで……………適量

#あうちモーニング #木曜モーニング  
#ピュアセレクト® マヨネーズ使用



作り方はコチラ



金  
friday

STEP 2

ひと踏ん張りしたいときには、スープdeグラタン！  
簡便モーニング



### 栗かぼちゃのパングラタン

材料(1人分)  
食パン6枚切り……………1枚  
「クノール® カップスープ」  
栗かぼちゃのポタージュ……………1袋  
熱湯……………150ml  
ピザ用チーズ……………15g  
「AJINOMOTO® オリーブオイル」  
……………小さじ1  
パセリのみじん切り・好みで……………適量

#あうちモーニング #金曜モーニング  
#クノール® カップスープ使用



作り方はコチラ



土  
saturday

STEP 3

休日のスタートには、カフェ風モーニング  
シュクシャカとは？ トマトベースのソースと卵で作るイスラエルの料理です。



### 豆腐で作るふわふわシュクシャカ

材料(1人分)  
木綿豆腐……………1/6丁  
ミニトマト……………2個  
ウインナーソーセージ……………1本  
卵……………1個  
「クノール® カップスープ」  
完熟トマトまるごと1個分ったポタージュ……………1袋  
熱湯……………150ml  
スライスチーズ(溶けるタイプ)……………1枚  
「瀬戸のほんじお®」・好みで……………少々  
こしょう・好みで……………少々  
「AJINOMOTO® オリーブオイル」……………小さじ1  
パセリのみじん切り・好みで……………適量

#あうちモーニング #土曜モーニング  
#クノール® カップスープ使用



作り方はコチラ



日  
sunday

STEP 3

ゆっくり過ごしたい朝には、充実モーニング



### キャベツマヨたまトーストの洋食プレート

材料(1人分)  
食パン6枚切り……………1枚  
袋入りカット野菜(キャベツミックス)……………30g  
「ピュアセレクト® マヨネーズ」……………適量  
卵……………1個  
「瀬戸のほんじお®」……………少々  
こしょう……………少々  
味の素冷凍食品KK「ミックスベジタブル」……………20g  
「クノール® カップスープ」オニオンコンソメ……………1袋  
熱湯……………150ml

#あうちモーニング #日曜モーニング  
#クノール® カップスープ使用



作り方はコチラ

