

エコうま!スピード朝食

忙しくて時間がない朝!
パパッと手際よく短い時間でおいしい朝食。
それって実はエコなこと。さあ、一緒にトライ!

～さあ、はじめよう、「食卓からのエコライフ」～



味の素KKは、食卓からのエコライフ提案として“エコ”で“うまい”(美味い・上手い)「エコうまレシピ。」募集キャンペーンを実施し、受賞レシピをホームページで公開しています。

★「エコうまレシピ。」とは?
「エコ」で「うまい」
(美味い・上手い)レシピのこと

エコうま
レシピ
公開中!



<http://www.ajinomoto.co.jp/activity/kankyo/eco/ecouma/>

エコうま®!スピード朝食の調理ポイント

まとめて調理

下味や加熱を同時に行うことで調理時間を短縮。

食材フル活用

ひとつの食材を複数のメニューで使用したり、野菜の皮や葉も無駄なく調理。

電子レンジで

電子レンジを活用することで加熱時間を短縮。

忙しい朝にもぴったりの、
エコうま®!スピード朝食レシピをご紹介します。



いつもの朝には、
主食&汁物の
スピード定食レシピ



特に忙しい朝は、
簡単!早い!
スピードお助けレシピ



※「エコうま®」「エコうまレシピ®」は味の素(株)の登録商標です。

5分で
できる!

いつもの朝は…「エコうま® 和朝食」



豆腐 1/2丁で

お豆腐の使いきり和定食

★共通の材料…豆腐 1/2丁
エネルギー452kcal/塩分4.2g(1人分)

スピード
調理

食材
フル活用

電子
レンジで

簡単! 豆腐丼

材料(1人分)

- ★ご飯 …………… お茶碗1杯分(約140g)
- ★豆腐 …………… 1/2丁の1/2量
- ★卵 …………… 1個
- ★「ヤマキ めんつゆ」 …………… 大さじ2
- ★「ヤマキ 氷温熟成マイルド削り」 …………… 適量
- ★好みのトッピング(明太子・じゃこ・漬物など) …………… 適量
- ★「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」(お好みで) …………… 適量

1

ご飯を茶碗によそい、豆腐 1/2量をスプーンですくってのせる。



3

中央にくぼみを作り、卵を割り入れる。「ヤマキ めんつゆ」をかけ、削り節とお好みのトッピングをのせる。

※「AJINOMOTO ごま油好きのごま油」をかけると、さらに風味が良くなります。

レンチン豆腐とキャベツの味噌汁

材料(1人分)

- ★豆腐 …………… 1/2丁の1/2量
- ★キャベツ …………… 1/2枚
- ★A 水 …………… カップ3/4
- ★みそ …………… 小さじ2
- ★「ほんだし」 …………… 小さじ1/2

2

耐熱カップに豆腐 1/2量をスプーンですくって入れ、キャベツをひと口大にちぎって入れる。

3

Aを加え、「ほんだし」をふり入れ、ラップをかけずに、電子レンジ(600W)で約2分30秒加熱する。

5分で 完成!

※調理例

ココがエコうま®!

豆腐を井ぶりとみそ汁の2メニューに使用したとっても簡単な和定食。みそ汁は、電子レンジを活用することで加熱時間の短縮とお鍋を洗う手間を省いたエコレシピです。



10分
で
可
る
!

いつもの朝は…「エコうま。洋朝食」

スピード
調理

食材
フル活用

電子
レンジで

まとめて
調理



キャベツ2枚とウィンナーソーセージ3本で

春キャベツとウィンナーの使いきり洋定食

★共通の材料…キャベツ2枚/ウィンナーソーセージ3本

エネルギー369kcal/塩分3.8g(1人分)

キャベツとウィンナーの ロールパンサンド

材料(1人分)

★ロールパン	2個
★キャベツ	2枚の3/4量
★ウィンナーソーセージ	2本
★「味の素kkコンソメ」<顆粒>	小さじ1
★バター(お好みで)	適量
★トマトケチャップ(お好みで)	適量

レンチンキャベツと ウィンナーのスープ

材料(1人分)

★キャベツ	2枚の1/4量
★ウィンナーソーセージ	1本
★水	カップ3/4
★「味の素kkコンソメ」<顆粒>	小さじ1
★こしょう	少々
★粉チーズ・パセリ(お好みで)	適量

1

キャベツは7~8mm幅に切り、ソーセージは5mm幅の輪切りにする

1

2

耐熱ボウルにキャベツ3/4量とソーセージ2本を入れて、「コンソメ」小さじ1であえ、ふんわりとラップをかける。



耐熱カップにキャベツ1/4量とソーセージ1本分を入れ、「コンソメ」小さじ1と水を加えて、ふんわりとラップをかける。

2

3

電子レンジ(600W)で同時に4分加熱する。

3

4

耐熱ボウルを取り出し、ロールパンにキャベツとソーセージをはさむ。(お好みでバターを塗りケチャップをかける。)

更に1分加熱する。

耐熱カップのスープにこしょうをふる。(お好みで粉チーズ・パセリをふる)

4

5

10分で完成!

ココがエコうま®!

ロールパンサンドとスープに入れる具を電子レンジで同時に加熱することで、調理時間短縮に加えて光熱費の節約も実現できます。

