

所要時間

15min

白がゆdeお好み焼き

焼くときに
きれいにひっくり返せたら
朝から気持ちがいい！
テンション上がる！
ふわふわとろとろで、
山芋焼きのような食感。



所要時間

2min

グラノーラスムージー

手軽に可愛いスムージー！
好みにミントなどを
トッピングしても◎



爆速!! 朝ごはん 選手権

15分以内のレシピ募集



コンテスト
詳細はこちら



所要時間

10min

大豆入りアボカドペースト

火を使わず、ボウルに材料を入れて、
潰して混ぜるだけ。洗い物が少なく
楽ちんなのにおしゃれ！



朝は時間がない！もっと寝ていたい！
死ぬ気で起きて支度にバタバタ。
でも、朝食を抜くと日中なんとなくだるい。
そこで今回、手軽に「15分（以内）で作れる」「朝ごはん」の
レシピコンテストを開催します。
忙しい朝、絶対に負けれない戦いがそこにはある……！
皆さんの爆速朝ごはんレシピ、お待ちしております！



所要時間

8min

栗かぼちゃポタージュつけ麺

そうめんをレンジで茹でて、その間に
つけ麺のスープを用意。かぼちゃの甘
みに黒胡椒が際立つ濃厚な味わい！

応募条件

- ・ 関西在住の15歳～30歳までの方
- ・ 指定食品を使用したレシピであること
- ・ PRポイント（レシピ考案エピソード）を添えてください
- ・ とにかく手軽に作れるもの！

▼応募レシピには、下記からいずれかの商品を使用してください



「味の素 K.K. おかゆ」
白がゆ



フジッコ
蒸し大豆



「クノール® カップスープ」
栗かぼちゃのポタージュ



素材まるごとグラノーラ
脂質70% オフ 香るフルーツ



カスピ海ヨーグルト
プレーン

協力：アサ@メインパートナー企業

味の素株式会社・日本ケロッグ合同会社・フジッコ株式会社

審査は部門に
分けて実施！

わくわく
映え部門！

もりもり
栄養部門！

各部門ごとに **優勝・準優勝** のレシピには
豪華景品セットをプレゼント！

▶部門を指定して応募する必要はなし！審査時にこちらで振り分けます。



※景品ラインナップの例。ランダムでセットにして贈呈いたします。
※商品内容・パッケージデザインは変更となる可能性があります。

応募期間

2025 年 8/18 (月) ~ 2025 年 10/10 (金)

※結果発表は2026年1月下旬頃を予定。
※著作権等、応募作品に関する一切の権利は兵庫県に帰属します。

応募方法



or



XもしくはInstagramにて投稿！
ハッシュタグ「#爆速朝ごはん」「#アサat」
写真、レシピ（料理名・作り方）、
PRポイントを必ず添えてください。

メールフォームから応募！
項目に沿ってご入力ください。

【お問い合わせ】兵庫県保健医療部健康増進課

〒650-8567 神戸市中央区下山手通 5-10-1 TEL：078-341-7711（内線 79306） FAX：078-362-3913 MAIL：kenkouzoushinka@pref.hyogo.lg.jp

兵庫県はそれぞれの、いろいろな「朝」を応援します。

【主催】兵庫県／兵庫県栄養士会