

# わが家の ズボラ朝ごはん レシピ大募集!

募集期間  
2023年  
1月20日～  
3月10日

## わが家のズボラ朝ごはんレシピとは？

バタバタと忙しい朝、朝食を食べないという方も多いのではないのでしょうか。  
でも、健康的で充実した一日を送るために、朝ごはんはとっても大切。  
そこで美味しく健康的、しかもサッとできる“県産品を使った”  
ご自身なりの「ズボラ朝ごはんレシピ」を大募集します！  
また、朝ごはんといえば思い浮かぶアノ企業からのお題レシピ、“〇〇からの挑戦状”もあります。  
応募いただいたレシピは栄養士を目指す学生が審査します！  
優秀レシピには豪華賞品を贈呈しますので、奮ってご投稿ください！

## レシピの投稿・参加方法

参加方法：①応募フォームから投稿

②Instagramから投稿

「材料」と「作り方」を記載のうえ、  
「#わが家のズボラ朝ごはん」「#アサ@」  
のハッシュタグを付けて投稿してください。

※Instagramに投稿された画像や情報をこちらのページに転載させていただきます。  
※詳細は下部のURLから応募フォーム内にある規約をご確認ください。

参加部門：■わが家のズボラ朝ごはんレシピ

兵庫県産の食材を使用すること

※材料すべてが兵庫県産でなくてもOK

■〇〇からの挑戦状

各企業から提示された商品を使用すること

募集期間：2023年1月20日～2023年3月10日

結果発表：2023年3月下旬

「わが家のズボラ朝ごはんレシピ」サイト内にて発表します。

## 賞品

「これぞズボラ朝ごはんて賞」として審査をさせていただき、  
上位3名に素敵なプレゼントを進呈いたします。

### グランプリ

アラジン グラファイトトースター(2枚焼き) 1名様



### 準グランプリ

兵庫県産のごはんのおとも or パンのおとも 2名様

## 〇〇からの挑戦状

### 味の素(株)からの挑戦状



挑戦状①  
クノール®カップスープ

挑戦状②  
ビューアセレクト®マヨネーズ

### ケロッグからの挑戦状

Kellogg's



挑戦状①  
粒感たっぷり オートミールごはん

挑戦状②  
オールブラン®フルーツミックス

ほか、おなじみの企業から「挑戦状」が、随時届きます！素敵なプレゼントもあり！

