

2023年2月1日

上智大学と朝ごはんレシピの共同開発を実施

～上智大学とセブン&アイ・ホールディングスは社会課題の解決を目指します～

上智大学（本部：東京都千代田区、学長：曄道 佳明）と株式会社セブン&アイ・ホールディングス（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：井阪 隆一、以下「セブン&アイ」）は、「賢者のレシピ - 叡智の朝ごはん編」のレシピを共同開発し、2月1日（水）より公開いたします。

上智大学とセブン&アイはこれまでに、産学協働で学びの場を創出する等、連携してまいりました。今回双方の持つリソースを活かし、SDGs 目標達成への取り組みを進めたいという思いから、上智大学の学生の関心が高かった「フードロスの削減」「健康と栄養」をテーマに、上智大学の学生と共にセブン&アイ『賢者のレシピ』として朝ごはんレシピを共同開発いたしました。朝食を摂る時間が無い大学生だからこそ、1日のエネルギー源である大切な朝食を手軽に召し上がっていただきたく企画しました。上智大学の学生への朝食実態調査結果をもとに何度も打合せや試作を行い、ご家庭にある食材と『セブンプレミアム』を使用することで、簡単な調理で手軽に食べられる6品が完成いたしました。完成したレシピは、セブン&アイ HP で公開の他、全国のイトーヨーカドー店舗でレシピカードを配布いたします。

セブン&アイグループは今後も、未来世代の皆様とともに豊かで持続可能な未来の実現を目指してまいります。

「賢者のレシピ - 叡智の朝ごはん編」の詳細は、セブン&アイ HP (<https://7premium.jp/product/pickup/detail?id=299>) をご確認ください。

【賢者のレシピとは】

「賢者のレシピ」とは「食材を育てるひとも、調理するひとも、食べるひとも、みんなが HAPPY」になれるようなレシピをコンセプトとしたセブン&アイグループの企画です。すべてのレシピに、グループのプライベートブランド商品である『セブンプレミアム』を使用し、簡単な調理、食べて美味しく、また食品ロス削減などご家庭のできるサステナブルなアクションのご提案をしています。毎月グループの各事業会社が、それぞれのサステナビリティをテーマにレシピを考案、発信しています。



<朝ごはんの一例>

『レンジでミートソースパンキッシュ』

レシピを考案した上智大学の学生からのコメント

「冷蔵庫で余りやすい牛乳、卵を手軽に美味しく消費することが出来るレシピです。全ての材料を1つのお皿で混ぜ、電子レンジで加熱するだけなので、忙しい朝にもぴったりです。冷凍食品を使用することで野菜の端材を捨てず、食べきれぬ量のためフードロス削減にも繋がります。」



■作り方

牛乳、溶き卵、塩こしょう、「セブンプレミアム ミートソース」を混ぜ、出来上がった卵液に食べやすい大きさに切った食パンを浸す。その後、「セブンプレミアム ベーコンほうれん草」を散らし、チーズを乗せて完成。

■使用したセブンプレミアム商品

- ①商品名：セブンプレミアム ベーコンほうれん草 130g
価格：178円（税込192.24円）
- ②商品名：セブンプレミアム ミートソース
価格：128円（税込138.24円）

『ベーコンほうれん草と玉子の春雨スープ』

レシピを考案した上智大学の学生からのコメント

「体にも環境にも優しいレシピ」という想いから、スープレシピを考案しました。冷凍野菜を使用することで生ごみを出さず簡単に調理することが出来ます。寒い冬に身も心も温まるこのスープを、是非作ってみてください。」

■作り方

鍋にお湯、「セブンプレミアム ベーコンほうれん草」、春雨を入れてひと煮立ちさせる。その後溶き卵を入れ、味付けし完成。

■使用したセブンプレミアム商品

- ①商品名：セブンプレミアム ベーコンほうれん草 130g
価 格：178 円（税込 192.24 円）
- ②商品名：セブンプレミアム
フレッシュこだわり新鮮たまご 10 個
価 格：238 円（税込 257.04 円）



『レンジで2分！おにぎりのあったか白菜スープ』

レシピを考案した上智大学の学生からのコメント

「時間が無い朝でも、手軽さ、満足感、美味しさの 3 つのポイントを兼ね備えた最強朝ごはんを作りたいと思い、このレシピを考案しました。旬の白菜を使用することで季節感も取り入れています。”ご飯に具材を乗せてお湯をかける”という簡単な調理のため、様々なおにぎりの具材や野菜で、好きなアレンジをお試しください。」



■作り方

白菜、お好みの野菜を食べやすい大きさに切る。その後、海苔が付いた鮭おにぎり、「セブンプレミアム ほぐしサラダチキン」、お湯を混ぜ合わせ電子レンジで温める。更に溶き卵を加え、味付けをして完成。

■使用したセブンプレミアム商品

- 商品名：セブンプレミアム ほぐしサラダチキン
価 格：198 円（税込 213.84 円）
- 商品名：セブンプレミアム 味付け塩こしょう
価 格：188 円（203.04 円）

※税込価格は軽減税率適用の消費税 8%で表示しております

※セブン - イレブン以外の税込価格は、表記の税込価格より 1 円未満を切り捨てた価格となります

上智大学でも、「賢者のレシピ - 叡智の朝ごはん編」について、2 月 1 日 15 時に発信いたします。詳細は下記 HP をご覧ください。

◆上智大学公式 HP 「News」

<https://www.sophia.ac.jp/jpn/article/news/announcement/20230131recipe/>

◆上智学院サステナビリティ推進本部公式 HP 「取り組み事例」

<https://sophia-sdgs.jp/efforts/3615/>

〈ご参考〉

2022年3月に改定した重点課題に関連する具体的な取り組みを進めることで、SDGsの達成に取り組んでいます。

新重点課題	関連する具体的な取り組み例
<p>1. お客様とのあらゆる接点を通じて、地域・コミュニティとともに住みやすい社会を実現する</p> 	<p>1. 地域社会に根差した経営 お買物に不便を感じる方へのお届けサービスの拡大、各種証明書発行他、行政サービスの提供など</p>
<p>2. 安全・安心で健康に配慮した商品・サービスを提供する</p> 	<p>2. 安全で豊かな社会の実現 栄養や健康に配慮した商品の開発と販売、さらなる品質管理体制の向上など</p>
<p>3. 地球環境に配慮し、脱炭素・循環経済・自然と共生する社会を実現する</p> 	<p>3. 環境に配慮した経営 プラスチック使用量削減やPETボトルの循環型リサイクル、再生可能エネルギーの利用、食品ロス削減など</p>
<p>4. 多様な人々が活躍できる社会を実現する</p> 	<p>4. 色々な価値観・ライフスタイルを認める社会 マタニティ育児相談室・保育園の運営、出前授業の提供や、障がい者支援など</p>
<p>5. グループ事業を担う人々の働きがい・働きやすさを向上する</p> 	<p>5. やりがいと達成感を得られる会社に ダイバーシティ&インクルージョンの推進 人材育成・対話によるエンゲージメントの向上 DXによる労働環境の改善など</p>
<p>6. お客様との対話と協働を通じてエシカルな社会を実現する</p> 	<p>6. お客様と一緒に地域を豊かに 余剰食品の寄付活動や環境保全イベントの開催など、お客様参加型の取り組み</p>
<p>7. パートナーシップを通じて持続可能な社会を実現する</p> 	<p>7. お取引先様と一緒に豊かな社会を実現 人権や地球環境に配慮したお取引先との協業、NPO・NGO、異業種・同業種企業との協働など</p>

以上