



まずは、簡単な食事から朝食を食べる習慣を身につけてみましょう

STEP①



りんご・ヨーグルト

STEP②



おにぎり・具たくさん味噌汁

STEP③



ごはん・具たくさんみそ汁
納豆・ほうれん草のお浸し

STEP① 食べる習慣がない場合は、「果物」や「乳製品」のみなど、簡単なものから朝食づくりや朝食を食べることに、挑戦してみましょう。

STEP②・③ 「主食」と「主菜」をそろえるなどステップアップし、バランスも意識してみましょう。

※毎日朝ご飯を食べている方は、メニューの参考にしてください。



★朝ごはんメニューのヒント★



主食

ごはん：そうすい・おかゆ・チャーハン・ピラフ・リゾット・〇〇丼・
〇〇ごはん・オムライス・おにぎり
パン：フレンチトースト・〇〇トースト・チーズ焼き・サンドイッチ・
ホットドック
めん：そうめん・うどん・グラタン・パスタ
その他：蒸しパン・オートミール



主菜

肉のおかず：蒸し鶏サラダ・揚げ鶏・鶏肉煮・とりつくね、ゆで豚、肉野菜炒め・
野菜の肉巻き・パンバーグ・肉詰め（ピーマン・しいたけ）・
シュウマイ・ぎょうざ
魚のおかず：鮭のホイル焼き・すり身焼き・魚のムニエル・魚のパン粉焼き・
ちくわのおかず
卵のおかず：オムレツ・卵焼き・スクランブルエッグ・目玉焼き・キッシュ・
グラタン
豆腐のおかず：豆腐ハンバーグ・炒り豆腐・豆腐のふんわり揚げ・豆腐の子チミ・
冷ややっこアレンジ・マーボー豆腐・肉豆腐・キッシュ・グラタン



副菜

みそ汁・スープ・サラダ・和え物・酢漬け（マリネ）・ナムル・酢の物・
煮物・煮びたし・生春巻き・炒め物（ソテー）・きんぴら・
しらたきを使った冷麺・野菜コロッケ・フルーツ白玉



複合料理

サンドイッチ・ホットドック・タコス・バーガー（パン・ライス）・
ガレット・団子汁・そうめん・うどん・パスタのアレンジ・丼・カレー・
カレードリア・チャーハン・オムライス・ライスピザ・ピザトースト・
パンケーキ・ココット・お好み焼き

佐世保市 保健福祉部 健康づくり課
〒857-0042佐世保市高砂町5-1
(電話) 24-1111
(佐世保市ホームページ) させぼ★みんなの食育ひろば

佐世保市ホームページ内にて
食育について掲載しています
のでぜひご覧ください！



令和4年度 ヘルシークッキングコンテスト

テーマ

「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」

趣旨

家族そろっての食事や毎日朝ご飯を食べることなど、家庭で基本的な食習慣を身につけることを目指し、毎年ヘルシークッキングコンテストを開催しています。

「佐世保市食育に関するアンケート調査」（令和2年度実施）によると、20歳代の10人に1人は、朝食を「全く食べない」ということが分かり、小児においても、朝食の欠食率0%（第3次佐世保市食育推進計画の目標値）が達成できていない状況でした。

そこで、毎日朝ご飯を食べる習慣を身につけることを目指し、「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」を募集しました。

朝ごはんを食べる習慣を身につけ、朝ごはんでも「主食・主菜・副菜」のそろったメニューにできるよう、入賞作品及びご応募いただいたメニューを紹介します。



募集部門

主食部門…



力や体温になる
エネルギー食品

ごはん・パン・
めん類を食材と
した一品

主菜部門…



体の筋肉や血液
をつくる食品

主に肉・魚介類・
大豆製品・卵を食材
とした一品

副菜部門…



体の代謝を円滑に
する食品

主に野菜・きのこ・
海藻などを材料と
した一品
(小鉢や汁物)

複合料理部門



主食・主菜・副菜
を一皿でとることが
できる一品

主食・主菜・副菜のそろった献立（例）



★複合料理の基準★

- ①主食（ごはん、パン、めん類など）が使われている。
- ②主菜（肉、魚、大豆製品、卵など）が使われている。
- ③副菜（野菜、きのこ、海藻など）の重量が **70g以上** あること。

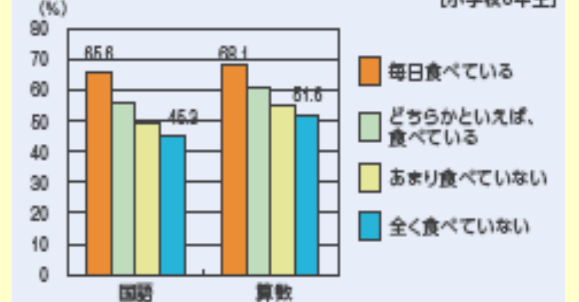
朝ごはんを、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。

朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係 [小学校6年生]



資料：文部科学省 「全国学力・学習状況調査」
平成31（令和元）年度



最優秀賞

考案者：佐世保商業高等学校3年生

主食部門

さっぱりおにぎり

○材料（8個分）※2種のおにぎり各4個分

- <おにぎりA>
ご飯 2杯分(200g)
きゅうり 1本
食塩 0.5g
大葉 5枚
梅干し 3粒
塩昆布 10g
白ごま 小さじ1
<おにぎりB>
ご飯 2杯分(200g)
プロセスチーズ 3つ
枝豆(さや付き) 100g
ちりめんじゃこ 20g
コーン缶 10g
白だし 大さじ4



★ポイント
具だくさんで噛み応えのあるおにぎりです。白だしの量を半分にするとおにぎりBの食塩相当量は1個1.0gになります。減塩を意識して調味料を加減してみるのもいいでしょう。

○作り方

- <おにぎりA>
① きゅうりはスライサーでスライスし、塩もみして水けをきっておく。大葉は千切り、梅干しはほぐす。
② ご飯に、きゅうり・大葉・梅干し・塩昆布・白ごまを混ぜ合わせ、4等分にしてにぎる。
<おにぎりB>
① プロセスチーズは角切りにする。枝豆は加熱してさやから取り出す。
② ご飯に、プロセスチーズ・枝豆・ちりめんじゃこ・コーンと白だしを混ぜ合わせ、4等分にしてにぎる。

優秀賞

考案者：佐世保商業高等学校3年生

まるやかヘルシーそうめん

○材料（1人分）

- そうめん 2束(100g)
ささみ 2本(100g)
調製豆乳 200ml
麺つゆ(2倍濃縮) 100ml
すり白ごま 大さじ1
きゅうり 1/2本
卵 1個
にんにくチューブ 大さじ1/2
ラー油 小さじ1・1/2



★ポイント
手軽に作れる一品で、主菜・副菜もそろいます。量がしっかりとあるので、2人分にしてもよいでしょう。

○作り方

- ① そうめんをゆでて洗い、水けをきる。ささみはゆでてほぐす。きゅうりは千切りにする。
② 温たま作りの容器で温たまを作る。
③ 調製豆乳と麺つゆとすりごま、にんにくチューブを合わせる。
④ ③にそうめんときゅうり、ささみ、温たまをのせ、白ごまとラー油をかける。

最優秀賞

考案者：佐世保市立祇園中学校1年生

具だくさんのインスタント味そしる

○材料（2人分）

- 即席みそ汁(乾燥タイプ) 1袋
冷凍ほうれん草 50g
油揚げ(カット済) 10g
カットねぎ 適量
水 200ml
豆腐 70g



★ポイント
即席みそ汁は、具材が少なかったり、食塩相当量が高めのものが多いですが、具材を足して2人分にする事で、野菜も補給でき、塩分のとり過ぎを防ぐことができます。

○作り方

- ① 鍋に水を入れ、火をつける。
② ①にほうれん草と油揚げを入れ、豆腐はスプーンで一口大にすくって加える。
③ ②がひと煮立ちしたら、火を止めて即席みそ汁を入れて軽くかき混ぜる。
④ 汁わんに注ぎ、カットねぎをのせて完成。

優秀賞

考案者：佐世保商業高等学校2年生

副菜部門

きのこほうれん草のバター炒め

○材料（2人分）

- しいたけ 4個
まいたけ 1パック
冷凍ほうれん草ミックス 1/2袋
バター(有塩) 10g
麺つゆ(2倍濃縮) 適量



★ポイント
冷凍食品を活用した一品です。きのこを加えることで噛み応えがアップしています。

○作り方

- ① きのこを切る。
② フライパンにバターを入れ、きのこを加えてさつと炒め、ほうれん草ミックスを加える。
③ 2分ほど炒めたら、麺つゆで味付けして完成。

最優秀賞

考案者：佐世保商業高等学校3年生

主菜部門

電子レンジでふわふわカニ玉

○材料（1~2人分）

- 卵 1個
豆腐 4個パックのもの1個
かにかま 半分の長さ2本
白だし 大さじ1
※あん無しの場合 大さじ1・1/2
あん
麺つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
水 大さじ4
片栗粉 小さじ2



★ポイント
包丁・まな板の使用がなく、お皿も汚れにくいので、手軽に作れる一品です。豆腐でかさ増しされるので満足感があります。

○作り方

- ① 耐熱容器にラップをしき豆腐を入れてなめらかなるまで混ぜる。
② ①に卵を割り入れ、ムラなく混ぜる。
③ 白だしを入れて全体的に混ぜる。
④ かにかまを割いて入れたら軽く混ぜる。
⑤ ラップをかけて600Wで4分40秒加熱。
⑥ ラップを外して600Wで1分加熱。
⑦ 小さな耐熱皿に麺つゆと水、片栗粉を入れて混ぜる。
⑧ ラップをして600Wで1分30秒加熱。
⑨ ⑥にあんをかけて完成。

優秀賞

考案者：会社員

しゃけと野菜のオイル焼き

○材料（2人分）

- しゃけ(無塩) 2切れ
しめじ 20g
えのきたけ 20g
アスパラガス 2本
塩こしょう 少々
バター(有塩) 各5g



★ポイント
無塩のしゃけを使用することで、塩分を控えることができます。電子レンジで加熱している間にご飯や飲み物を準備できます。

○作り方

- ① しめじ、えのきたけは石づきを取りほぐす。アスパラガスは食べやすい長さに切る。
② クッキングシートにしゃけ、①の具材の順に重ねて、塩こしょう、バターをのせる。これを2つ作る。
③ クッキングシートで全体を包み、中央は開けておく。電子レンジ600Wで3分30秒加熱する。
④ ③のクッキングシートは中が見えるように少し開け、お皿に盛りつけて、完成。

最優秀賞

考案者：長崎県短期大学1年生

複合料理部門

おかずフレンチトースト

○材料（1人分）

- 食パン(6枚切り) 1枚
卵 1個
牛乳 50ml
コンソメ 2g
ミニトマト 70g
ほうれん草
しめじ
ブロッコリー など
とろけるスライスチーズ 1枚
ケチャップ 適量



★ポイント
一皿で主食・主菜・副菜だけでなく、不足しがちな乳製品までとれる一品です。

○作り方

- ① 食パンを一口大に切る。
② 耐熱皿に卵、牛乳、コンソメ、野菜を入れて混ぜる。
③ ②に食パンを入れ、上下をひっくり返し、スライスチーズをのせる。
④ トースターで6~7分焼く。
⑤ ケチャップをかけて完成。

優秀賞

考案者：聖和女子学院中学校2年生

野菜たっぷりスープパスタ

○材料（3人分）

- ミックスベジタブル 150g
ウィンナー 100g
ブロッコリー 80g
しめじ 70g
玉ねぎ 180g
レタス 80g
スパゲティ 200g
コンソメ 3個
塩・こしょう 適量
水 900ml



★ポイント
野菜メインの食べやすいスープです。スパゲティは、電子レンジでゆでる容器を使うと簡単にできます。

○作り方

- ① レタス、玉ねぎ、しめじ、ウィンナーはスプーンですくやすい大きさに切る。ブロッコリーは、芯とつぼみを分けて切る。
② 鍋に水900mlを入れて火にかけ、コンソメ、玉ねぎ、しめじを鍋に入れ、煮立たせる。
③ 玉ねぎが柔らかくなったら、ウィンナーを加える。
④ ミックスベジタブル、ブロッコリーの芯を加える。
⑤ レタスとブロッコリーのつぼみを加え、煮立たせる。
⑥ お皿に茹でたスパゲティを入れ、上から⑥のスープをかける。
⑦ ⑥に塩こしょうをして完成。