

平成30年度  
ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



佐世保市役所健康づくり課  
24-1111 (内線5535)

～テーマ～ おいしくてからだにうれしい「バランス弁当」

## 最優秀賞

★アジのハンバーグ

## 優秀賞

★オクラとエリンギの豚まき～塩こうじいため～

★アスパラロールとしめじロール

## 特別賞

★とりむね肉のからあげ

★肉じゃが

## アイデア賞

★ブリのみそ焼き

★ナスと豚肉のみそ炒め

★色どり鶏ひき肉のイカリング

# メニュー集の活用にあたって

このメニュー集は、おいしくてからだにうれしい「バランス弁当」をテーマとした平成30年度ヘルシークッキングコンテストに入選した8作品です。

主食・主菜・副菜がバランスよく食べられる「バランス弁当」を意識して作ってみませんか？

お弁当以外でも、毎食主食・主菜・副菜のそろった、バランスのいい食事を取りましょう。

## バランス弁当の作り方とポイント

**ポイント①**  
食べる人に合った大きさの  
弁当箱を選ぶ

(お弁当箱のサイズは下の表を参考に！)  
弁当箱の容量 (ml) =  
1食に必要なエネルギー量 (kcal)

**ポイント②**  
主食 (ごはん) は  
お弁当箱の  
1/2 くらい



**ポイント③**  
主菜 (肉・魚・卵  
・大豆製品など) は  
お弁当箱の  
1/6 くらい

**ポイント④**  
副菜 (野菜・芋・キノコ・海藻など)  
はお弁当箱の 1/3 くらい

※ちょうどいいお弁当箱のサイズは？  
(お弁当箱に書いてなければ、水を入れて  
量ってみてください)

男	お弁当の容量 (ml)	女	
6歳~9歳	500~ 750ml	6~11歳	70歳以上
10~11歳   70歳以上	750~ 900ml	12~69歳	
12~69歳	900~1100ml		

**ポイント⑤** 全体をおいしそう  
にしっかりつめる



## おすすめの一品：アジのハンバーグ

エネルギー190Kcal、たんぱく質 17.5g、脂質 9.0g、カルシウム 41mg、食塩相当量 1.1g

材料（2人分）	作り方
あじ 2尾分（130g） たまねぎ 90g しょうが 1かけ 油 大さじ1/2 卵 1個分 パン粉 大さじ4 牛乳 大さじ1 食塩 小さじ1/2 こしょう 適量 好みのソース	① あじを3枚におろす。 ② あじを細かく切り包丁でたたく。たまねぎはみじん切りにする。 ③ ボウルにたたいたあじ、たまねぎ、しょうがと卵、パン粉、牛乳、食塩、こしょうを入れ混ぜ合わせる。 ④ 2等分にし、小判型に成形する。 ⑤ フライパンに油を熱し、④を入れ中火で焼き色がつくまで焼く。 ⑥ 裏返して蓋をして弱火で5分程、中に火が通るまで焼く。 ※食べるときはそのままでもよいが、好みのソースをかけて食べてもよい。
★作った料理のワンポイント あじは長崎県産のものを使ったこと。粗くきざんで食感を残した。しょうがを効かせて生臭みをおさえた。	



## おすすめの一品：オクラとエリンギの豚まき～塩こうじいため～

エネルギー96Kcal、たんぱく質 4.1 g、脂質 7.3 g、カルシウム 19mg、食塩相当量 0.7 g

材料 (2人分)	作り方
オクラ 40 g	① オクラは洗ってヘタとガクの部分を切り取る、エリンギは食べやすい大きさに切る。 ② 豚ばら肉でオクラとエリンギをそれぞれ包む。 ③ フライパンを熱し、②を並べ焼き色がつくまで焼く。 ④ ③に火が通ったら塩こうじを入れて、からめる。
エリンギ 50 g	
豚ばら肉 40 g	
塩こうじ 大さじ1/2	
★作った料理のワンポイント 野菜をたくさん使ったこと。	





## おすすめの一品：アスパラロールとしめじロール

エネルギー80Kcal、たんぱく質 14.5g、脂質 1.2g、カルシウム 14mg、食塩相当量 0.6g

材料（2人分）		作り方
アスパラ	100g	① 肉のサイズに合わせてアスパラとしめじを切る。
しめじ	50g	② ①をそれぞれ肉で巻き、皿に並べる。
とりむね肉しゃぶしゃぶ用	100g	③ ②にラップをして電子レンジで2分半温め、水けをきる。
ぽん酢しょうゆ	大さじ1	④ ぽん酢しょうゆをかける。
★作った料理のワンポイント		
茶色ばかりにならないように、パプリカ、赤ウインナーを追加。		
アスパラは食べやすく切って、肉をきれいに巻いた。		



## おすすめの一品：とりむね肉のからあげ

エネルギー200Kcal、たんぱく質 26.2 g、脂質 8.2 g、カルシウム 13mg、食塩相当量 0.6 g

材料 (2人分)		作り方	
とりむね肉	200 g	① とりむね肉は3 cmぐらいのぶつ切りにする。 ② ボウルにとりむね肉とAを入れ、混ぜ合わせる。 ③ ②がよく混ざったら、片栗粉を加えさらによく混ぜる。 ④ ③をスプーンですくって、温めた油に入れてゆっくり揚げる。	
A	しょうゆ		小さじ1
	酒		小さじ1/2
	しょうが		小さじ1/2
	こしょう		少々
卵	1/2個		
片栗粉	25 g		
油	1カップ		
★作った料理のワンポイント からあげはもも肉ではなくむね肉を使用し、ヘルシーにしました。揚げるときは、スプーンで入れて衣が落ちないようにします。			

※栄養価の算出について、油1カップ分ではなく、油で揚げた時の吸油率を5%で算出。



## おすすめの一品：肉じゃが

エネルギー103Kcal、たんぱく質 4.1 g、脂質 3.3 g、カルシウム 23mg、食塩相当量 0.7 g

材料（2人分）		作り方
じゃがいも	75 g	① じゃがいも、牛肉はひと口大、にんじんは乱切り、たまねぎはくし型、しらたきは下ゆでしておく。 ② 鍋に油をしき、たまねぎを炒め、牛肉を加えていためる。牛肉に火が通ったら、じゃがいもにんじん・しらたきを入れる。 ③ ②にだし汁を入れ、沸騰したらアクをとる。A を入れ、蓋をす。沸騰したら弱火で15～20分煮る。
牛肉	30 g	
にんじん	25 g	
たまねぎ	30 g	
しらたき	30 g	
だし	120ml	
A	しょうゆ  小さじ1・1/2	
	みりん  小さじ2	
	砂糖  小さじ1/3	
油	小さじ1/2	
★作った料理のワンポイント		
栄養のバランスと彩りを考えて作りました。		





## おすすめの一品：ブリのみそ焼き

エネルギー265Kcal、たんぱく質 17.7 g、脂質 14.4 g、カルシウム 10mg、食塩相当量 1.0g

材料 (2人分)		作り方
ブリの切り身 (下ごしらえ)	2切れ	① ブリに (下ごしらえ) の食塩と酒をふりかけ20分程置いておく。 ② ジッパー袋に A を全部入れ混ぜる。 ③ ①のブリを洗い、水けをしっかりと拭き取り②に入れる。 ④ しっかりと味が馴染むようにもみ、平らにして冷蔵庫で一晩漬けておく。 ⑤ 熱したフライパンにブリをおき、焦げ付きに注意しながら弱火～中火で5～7分蓋をして蒸し焼きにし、裏返して少し焼き色がつくまで焼く。
食塩	小さじ1	
酒	大さじ1	
みそ	大さじ2	
A { 砂糖	大さじ2	
酒	大さじ1	
★作った料理のワンポイント 主人に“お昼からも頑張るぞ！”と思ってもらえるような、ヘルシーだけど味や食感を変えてボリュームミー弁当にしました。		

※栄養価の算出について：下ごしらえで使用するの食塩は、吸収率を0.3%で算出。ブリを漬けておく調味料は取り除いてから焼くため、使用量の1/4で算出。



## おすすめの一品：ナスと豚肉のみそ炒め

エネルギー271Kcal、たんぱく質 14.5 g、脂質 20.5 g、カルシウム 78mg、食塩相当量 1.2 g

材料 (2人分)	作り方
なす 140g 豚うす切り肉 120g 食塩 一つまみ こしょう 適量 酒 大さじ1/2 白すりゴマ 大さじ1 みそ 大さじ1 砂糖 大さじ1/2 油 大さじ1/2	① なすは乱切りにする。豚うす切り肉は3cm位に切る。 ② 豚うす切り肉に食塩・こしょう・酒をまぶす。 ③ フライパンに油をひいて、豚肉を炒め、火が通ったらなすを入れる。しんなりしたら、みそ・砂糖で味を付け、白すりゴマを入れる。
★作った料理のワンポイント なすは佐世保産を使ったこと。乱切りに切って食感をよくした。白すりゴマを入れてゴマの風味を出したこと。	



### おすすめの一品：色どり鶏ひき肉のイカリング

エネルギー99Kcal、たんぱく質 15.5g、脂質 1.6g、カルシウム 12mg、食塩相当量 0.5g

材料 (2人分)	作り方
やりいか 120g とりももむねひき肉 40g にんじん 5g たまねぎ 5g 卵 5g A { 白だし 1ml 砂糖 3g 食塩 少々 アスパラガス 16g パプリカ (赤) 16g パプリカ (黄) 16g	① とりひき肉にみじん切りにしたたまねぎ・にんじん・卵を入れ、Aを入れる。 ② パプリカを細切りにし、アスパラを適度な長さに切る。 ③ やりいかに味付けをしたひき肉をつめる。 ④ ひき肉をつめたいかに、パプリカ、アスパラを差し込む。 ⑤ ラップで包み、4分程レンジにかける。 ⑥ 適度な大きさに輪切りにする。
★作った料理のワンポイント レンジでかんたんにできる。	