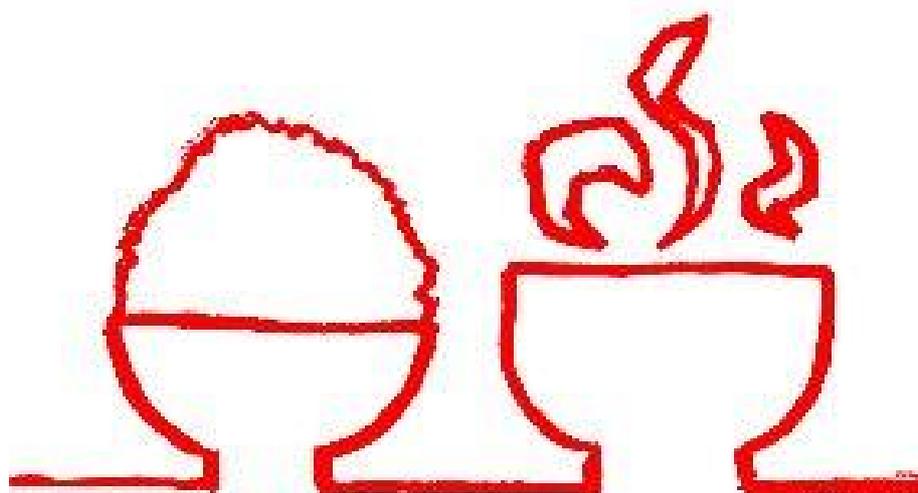


ヘルシークッキング コンテスト

～ 元気な朝ごはんメニュー～



佐世保市保健福祉部健康づくり課

佐世保市食生活改善推進協議会

ヘルシークッキングコンテスト

～ 元気な朝ごはんメニュー～

最終審査作品 レシピ集

(学生部門)

P 1 最優秀賞 : 5分で簡単焼きおにぎり

P 2 優秀賞 : たっぷり具でスクランブル丼

P 3 優秀賞 : あっさり卵リゾット

P 4 アイデア賞 : ライスd eお好み焼き

P 5 アイデア賞 : ささみと豆腐のサラダ

(一般部門)

P 6 最優秀賞 : 大根葉のヘルシーまぜごはん

P 7 優秀賞 : サラダごはん

P 8 優秀賞 : 豆腐小どんぶり

P 9 アイデア賞 : さっぱり梅スープ

P 1 0 アイデア賞 : 豆腐サラダ

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 学生部門 ~

最優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
5分で簡単 焼きおにぎり	ご飯 ねぎ きざみのり 青しそ 濃口しょうゆ ごま油 かつおぶし	600g 3束 2g 6枚 大さじ2 大さじ1 3g	ねぎは小口切り、青しそはきざみ、ご飯にのり・しょうゆとともに混ぜる。 よく混ぜたらかつお節を入れ混ぜる。 おにぎり形にしたら、フライパンにごま油を熱し、焦げ目がつくまで両面を焼く。 お皿にのせてできあがり。

1人分の栄養価					
熱量	291	キロカロリー	たんぱく質	5.4	グラム
脂質	3.5	グラム	塩分	1.3	グラム

作った料理のウソポイント
 ねぎ、しょうゆの他に青しそとかつお節を入れたのがポイントです。
 かつお節を入れるか入れないかで味が大きく変わります。
 5分で出来るのもポイントです。

佐世保市立愛宕中学校
 溝口 遥子さん

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 学生部門 ~

優秀賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
たっぷり 具でスクラ ンブル丼	ご飯 乾燥ひじき スライスチーズ 卵 トマト かいわれ 塩 油	600g 1g 5枚 4個 2個 少々 小さじ1 小さじ1	ひじきを水で戻し、ゆがく。 小さめに切ったトマトを、溶きほぐした卵に 入れ塩で味付けする。 フライパンに油を熱し、 を流し込みチーズ をのせて、スクランブルエッグを作る。 ご飯の上に をのせる。 をふりかけてかいわれをかざり、出来上が り。

1人分の栄養価

熱量 432 キロカロリー たんぱく質 15.7 グラム
 脂質 12.6 グラム 塩分 2.3 グラム

作った料理のワンポイント

前の晩に残ったひじきを活用できます。
 この一品でカルシウム・たんぱく質などが摂れます。スクランブルエッグというメジャーな料理のアレンジなので手軽でひろめやすい料理です。

長崎県立佐世保北中学校

富澤 詩穂さん 西田 朋世さん 早岐 明美さん 平川 悠加さん 松尾 知佳さん

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 学生部門 ~



優秀賞

料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
あっさり卵 リゾット	ご飯 マッシュルーム (スライス) ベーコン ねぎ 大根 卵 コンソメ 水	600g 1缶 (50g) 3枚 3本 (9g) 1/5本 (160g) 3個 2個 500cc	大根をせん切りにし、マッシュルームと食べやすい大きさに切ったベーコンとコンソメ、分量の水を鍋に入れ煮る。 大根が煮えたら火を止め、溶き卵を入れ混ぜる。 皿にご飯を入れ、をかけ、ねぎを盛り付けて出来上がり。

1人分の栄養価

熱量 370 キロカロリー たんぱく質 10.6 グラム
 脂質 8.9 グラム 塩分 1.6 グラム

作った料理のワンポイント

スープは前日の夕食を活用しました。
 短時間でできて、あっさりとしているので朝起きてすぐ学校に行く学生にはさらっと食べれ、消化に良い献立です。

長崎県立佐世保北中学校

福野 利恵さん 福山 祐美さん 宝亀 絵理さん 松崎 凜子さん 迎 令奈さん

ヘルシークッキングコンテスト

～元気な朝ごはん一品料理 学生部門～



アイデア賞

料理名	材料	分量(4人分)	作り方
ライスde お好み焼き	冷やご飯 ねぎ にんじん プロセスチーズ 卵 塩 こしょう 薄力粉 サラダ油 さくらえび お好み焼き ソース	400g 1/2本(10g) 30g 30g 1個 小さじ3/4 少々 大さじ1 小さじ1 2g 大さじ1	ねぎは小口切りにし、にんじんはすりおろす。チーズは1cm角に切る。卵を溶きほぐし、塩・こしょうを入れる。 に と冷ご飯・薄力粉を入れ混ぜる。フライパンに油を熱し、 を焦げ目がつくまで両面を焼く。 皿に盛り、お好み焼きソースをかけ、さくらえびをふりかけて出来上がり。

1人分の栄養価					
熱量	240	キロカロリー	たんぱく質	6.3	グラム
脂質	4.6	グラム	塩分	1.6	グラム

作った料理のワンポイント
1～6群まですべての栄養が摂れます。昨日の残り物で簡単に作れるので便利です。
時間も20分程度で手軽にできます。

長崎県立佐世保北中学校
高口 侑希さん 坂本 聖佳さん 白石 仁子さん 高橋 紫葵さん 田崎 琴帆さん

ヘルシークッキングコンテスト

～元気な朝ごはん一品料理 学生部門～



アイデア賞

料理名	材料	分量(4人分)	作り方
ささみと豆腐のサラダ	ささみ 豆腐 きゅうり レタス ミニトマト 濃口しょうゆ みりん 砂糖 ごま油 すりおろし にんにく	5本 1丁 1本(120g) 4枚(180g) 8個 大さじ3 大さじ2と1/2 大さじ1 大さじ1/2 少々	きゅうりはせん切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。ミニトマトは半分に切る。 ささみを茹で、手でさいておく。 豆腐は食べやすい大きさに切り、水気を切っておく。 豆腐以外の材料をたれで和える。 を加え軽く混ぜる。
	たれ		

1人分の栄養価					
熱量	206	キロカロリー	たんぱく質	19.9	グラム
脂質	6.1	グラム	塩分	2.2	グラム

作った料理のポイント
たれは既製のドレッシングでなく自分で作ります。このたれは他の料理でも使えます。夏場は玉ねぎを加えるとサッパリ感がでて、さらに美味しいですよ。

佐世保市立愛宕中学校
小川 沙織さん

ヘルシークッキングコンテスト
～元気な朝ごはん一品料理 一般部門～



最優秀賞

料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
大根葉のヘルシーまぜごはん	大根の葉 豚肉 (もも) 又は鶏肉 (もも) 生しいたけ うすあげ 高野豆腐 白ごま 削り節 ご飯 スイートコーン ごま油 (サラダ油) 酒 砂糖 うす口しょうゆ	1～2本分 (100g) 80g 4枚 2枚 1/2個 大さじ2 3g×2 500g 20g 大さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ1	大根の葉は、軽く塩茹でし、水気を絞って粗みじん切りにする。他の具材もみじん切りにする。 ごま油で肉を炒め、火が通ったら他の具材を加えて炒め、最後に大根の葉を軽く炒め合わせる。 調味料を加え味をととのえる。 に白ごまの全量と削り節を半量加え、火を止めてご飯と混ぜる。 盛り付け、スイートコーン、残りの削り節で飾る。

1人分の栄養価					
熱量	370	キロカロリー	たんぱく質	13.0	グラム
脂質	10.0	グラム	塩分	1.0	グラム

作った料理のポイント
大根葉のシャキシャキとした歯ごたえを残すために火を通し過ぎないように注意します。季節により大根葉を入手できない時は、別の青菜でも代用できます。
他の具材には、色々な残り野菜を利用しても良いです。
このまぜごはんは大根のみそ汁があれば朝食はバッチリですよ。

佐世保市田原町
藤松 カオルさん

ヘルシークッキングコンテスト
～元気な朝ごはん一品料理 一般部門～



優秀賞

料理名	材料	分量(4人分)	作り方
サラダごはん	ご飯 トマト きゅうり 卵 ウィンナー 酢 サラダ油 ごま 梅干し 塩	600g 大1個 1本 4個 6本 30g 16g 12g 2個 少々	トマト、きゅうりを1cm角に切って水気を取る。 卵はいり卵にし冷ましておく。 ウィンナーも1cm角に切りからいりし、冷ましておく。 酢・サラダ油を混ぜて を加えて和える。 ご飯にごまと種を取って細かく切った梅干しと塩少々を混ぜる。 に を加えて和える。 お好みでレタスをしき皿に盛り付けて完成。 (レタスで巻いて食べてもよし!!)

1人分の栄養価

熱量 459 キロカロリー たんぱく質 13.8 グラム
 脂質 16.5 グラム 塩分 1.3 グラム

作った料理のワンポイント

材料は家にあるものでも大丈夫です。野菜をたっぷり入れてサラダ感覚で食べるのもいいと思います。さっぱりしているので食欲がない朝にもってこいです。水気はよく切りましょう。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科

新垣 友香さん

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 一般部門 ~

優秀賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
豆腐小どんぶり	ご飯 豆腐 人参 ほうれん草 梅干し (チューブ可) だし汁 砂糖 濃口しょうゆ 卵	600g 1/2丁 50g 2本 (35g) 4個 (30g) 200cc 大さじ2強 大さじ1強 4個	ほうれん草は茹でて刻んでおく。 人参はすりおろし、豆腐はサイコロに切っておく。 だし汁の中に を入れ、砂糖、しょうゆで味付けをし、豆腐に味がしみてきたら、ほうれん草と刻んだ梅干しを入れ、仕上げに溶き卵を入れて火を止める。 をご飯にかける。

1人分の栄養価				
熱量	398	キロカロリー	たんぱく質	14.4 グラム
脂質	7.9	グラム	塩分	2.7 グラム

作った料理のワンポイント
 梅干しが入っていてちょっぴりすっぱいどんぶりです。卵は温泉卵にして、のせてもいいですよ。

佐世保市吉井町
 泉頭 幸恵さん

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 一般部門 ~

アイデア賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
さっぱり梅スープ	玉ねぎ 人参 大根 しめじ じゃがいも オクラ 梅干し 梅しそ 白だし チキン コンソメ 塩・こしょう 水	小1個 80g 80g 1/2パック 小1個 4本 1個 少々 小さじ2 1個 1個 少々 4カップ (800cc)	野菜は食べやすい大きさに切る。 水とチキンコンソメを沸騰させ、オクラ以外の野菜をやわらかく煮る。 梅干しと梅しそは細かくきざむ。 仕上げに の梅干し、梅しそと白だしを加え、塩・こしょうで味をととのえ、薄切りにしたオクラを散らす。

1人分の栄養価					
熱量	43	キロカロリー	たんぱく質	1.6	グラム
脂質	0.2	グラム	塩分	1.1	グラム

作った料理のワンポイント
 暑くて食欲のない朝でもおいしく食べられます。

佐世保市稲荷町
 松本 ゆかりさん

ヘルシークッキングコンテスト
 ~ 元気な朝ごはん一品料理 一般部門 ~

アイデア賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
豆腐サラダ	ほうれん草 トマト 豆腐 ごま みそ マヨネーズ 砂糖	1束(280g) 大2個 1丁 小さじ2 大さじ1/2 大さじ3と1/2 小さじ1	ほうれん草は茹でて2cmくらいの長さに切る。 トマト、豆腐は大きめのサイコロに切る。豆腐は水切りしておく。 ボウルにみそ、マヨネーズ、砂糖を混ぜ合わせる。 の中に と を入れ和える。 皿に盛りごまをふりかける。

1人分の栄養価
 熱量 190 キロカロリー たんぱく質 9.5 グラム
 脂質 13.0 グラム 塩分 0.4 グラム

作った料理のポイント
 ちょっぴり白和えみたいなサラダです。野菜は好みでいろいろ加えてもいいです。

佐世保市吉井町
 泉頭 幸恵さん