

ヘルシークッキング コンテスト（平成 20 年度）

～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

はじめに

近年、核家族化やライフスタイルの多様化により家族みんながそろって食事をとる機会が減ってきています。また、家族と一緒に食卓を囲まない『孤食』や同じ食卓を囲んでいても、家族それぞれ別のものを食べているといった『個食』や同じ物ばかりを食べる『固食』などの問題もあげられます。

佐世保市でも平成16年度に『佐世保市民の食育および健康・食生活に関する実態調査』を行いました。約10%の小・中学生が毎日朝食を食べていないという結果がでています。また、毎年、厚生労働省で行われている国民健康・栄養調査においても、朝食の欠食率は年々増加傾向にあります。

今年度は魚部門を新たに設けて、各家庭で望ましい食習慣を身につけるために簡単に作ることができるメニューを募集しました。

市内の小学生や中学生・高校生、大学生や一般市民の方々から、539作品の応募がありました。その中から、最終審査に残った15作品を献立集としてまとめてみました。

『朝ごはんを食べる』、『家族そろっての食事』など各家庭で望ましい食習慣を身につけるために、楽しく手軽に作れるバランスのとれたこの献立集をご活用いただければ幸いです。

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～

目 次

はじめに

(学生部門)

- P 1 大根葉とじゃこのませごはん
- P 2 朝ドン!
- P 3 海の具材とチーズの
ほくほくおいしいたまごやき
- P 4 ヘルシートースト!!
- P 5 おいなりさんとネバネバちゃん

(一般部門)

- P 6 簡単!!ひんやりねばねば丼
- P 7 スタミナ満点ネバネバ丼
- P 8 オクラとしめじのチーズ焼き
- P 9 魚リゾット
- P10 元気モリモリ☆サラダソーめん

(魚部門)

- P11 アジなバーガー
- P12 あじの塩焼きどん
- P13 あじほぐし梅と大葉のハーモニー
- P14 メタボオヤジ用簡単で低カロリー雑炊
- P15 ボンゴレ風簡単パスタ

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
大根葉と じゃこの 混ぜごはん	大根葉 ちりめん じゃこ 鶏ひき肉 白ごま ご飯 しょうゆ 塩 こしょう	1本分(100g) (柔らかい部分) 30g 100g 大さじ1 600g 小さじ2 小さじ1/4 少々	①大根葉をゆでておく。 ②ちりめんじゃこを白ごまをから炒りする。 ③①と鶏ひき肉を炒める。 ④③に②を入れて、塩、こしょう、しょうゆで味付けをする。 ⑤炊きたてのご飯と④を混ぜ、茶わんに盛る。

1人分の栄養価					
熱量	350	キロカロリー	たんぱく質	11.9	グラム
脂質	6.8	グラム	塩分	1.4	グラム

★作った料理のワンポイント
 いつも捨てられている栄養豊富な大根葉を利用した混ぜごはんです。
 今まで捨てられていたのが惜しくなるくらい美味しいです。

長崎県立佐世保北中学校
 田向 香奈絵さん

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
朝ドン!	ご飯 木綿豆腐 白ごま しらす干し とろろ昆布 青のり だししょうゆ	600g 1丁 大さじ1 30g 10g 適量 大さじ2	①豆腐を小さくつぶしておく。 ②しらす干しを湯通ししておく。 ③ご飯を器に盛り、上から豆腐、とろろ昆布、しらす干しをのせ、白ごまをふる。 ④③の上から青のりをちらす。 ⑤だししょうゆをかけてできあがり。

1人分の栄養価					
熱量	344	キロカロリー	たんぱく質	11.9	グラム
脂質	5.2	グラム	塩分	1.3	グラム

★作った料理のワンポイント
 本当に簡単で、カルシウムもたっぷりとれます。忙しい朝にはとても便利な一品だと思います。

長崎県立佐世保北中学校
 馬場 季菜さん

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
海の具材と チーズのほく ほくおいしい たまごやき	卵 めんたいこ 鮭フレーク スライス チーズ 塩 砂糖 油	3~4個(200g) 1/3腹(20g) 大さじ2 2枚 小さじ1/4 小さじ1 小さじ1	①めんたいこを皮と中身に分けておく。 ②卵と鮭フレーク、塩、砂糖を混ぜる。 ③フライパンに油を入れ、②を少しずつ入れる。 ④③が焼きあがる前にめんたいことチーズを卵の真ん中に置き巻く。 ⑤残りの卵を入れ巻きながら焼く。

1人分の栄養価					
熱量	145	キロカロリー	たんぱく質	10.0	グラム
脂質	9.1	グラム	塩分	1.5	グラム

★作った料理のワンポイント
卵を入れるときに全部流し込むと、形がおかしくなったりするので、「卵は、少しずつ焼いて流しこむ」というのをくりかえすと美味しくできます。

佐世保市立愛宕中学校
田中 麗奈さん

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
ヘルシー トースト!!	豆腐 水煮大豆 オクラ ベーコン 油 味噌 砂糖 塩 こしょう 食パン マーガリン スライス チーズ	1/3丁 100g 4本 100g 小さじ1 40g 少々 少々 4枚 小さじ4 4枚	①フライパンに油を入れ、小さく切ったベーコンとオクラ、水煮大豆、サイコロ状にした豆腐を順番に入れ炒める。 ②①を味噌で味付けし好みで砂糖、塩、こしょうで味を整える。 ③食パンにマーガリンをぬって②をのせ、上にスライスチーズをのせてトースターで焼く。

1人分の栄養価					
熱量	447	キロカロリー	たんぱく質	18.6	グラム
脂質	25.8	グラム	塩分	2.9	グラム

★作った料理のワンポイント

簡単にヘルシーにということで、大豆、オクラ、ベーコンを味噌で炒めて、食べやすいように食パンにのせた。

佐世保市立愛宕中学校

千北 龍太郎さん

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
おいなりさん とネバネバ ちゃん	油あげ 納豆 しらす干し 高菜漬 ご飯 スライス チーズ ぽん酢	8枚 4パック(小) 100g 100g 400g 4枚 適量	①ご飯にしらす干しと高菜漬を混ぜる。 納豆にたれを入れて混ぜておく。 ②油あげを湯通しし、端を切り袋状にする。 ③②にスライスチーズを1/2枚ずつ入れ、次に①をそれぞれ4袋ずつ入れて口を閉じる。 ④③をトースターで焦げ目がつくまで焼く。半分に切り器に盛りつける。 お好みでぽん酢をかける。

1人分の栄養価			
熱量	476	キロカロリー	たんぱく質 25.2 グラム
脂質	21.7	グラム	塩分 3.1 グラム

★作った料理のワンポイント
油あげを少しカリッとさせるまでトースターで焼くのがむずかしかったです。

佐世保市立江上小学校
秋吉 梨緒さん 秋吉 真帆さん

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 一般部門～

最優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
簡単! ひんやり ねばねば丼	冷やご飯 ながいも オクラ あじの 干物 刻みのり 薄口醤油 みりん いりこ だし	600g 250g 5本 1枚 少々 大さじ1 小さじ1 500cc	①あじの干物は焼き、身をほぐしておく。オクラはゆで、食べやすい大きさに切る。ながいもは皮をむきすりおろす。 ②鍋にいりこだし、薄口醤油、みりんを入れ、沸騰させる。冷めたら、冷蔵庫で冷やしておく。 ③冷やご飯をお皿に盛り、ながいも、オクラを盛り付け、上から①のあじをかける。 ④刻みのりをのせて、②をかけて出来上がり!!

1人分の栄養価					
熱量	359	キロカロリー	たんぱく質	12.1	グラム
脂質	3.3	グラム	塩分	1.2	グラム

★作った料理のワンポイント
家にある身近な材料でできるところがポイントです。冷たいので、食欲のない朝にもぴったりです。ねばねばとご飯の組み合わせもバッチリです。

長崎県立佐世保北高等学校
福野 利恵さん

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～

優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
スタミナ満点 ネバナバ丼	納豆 (小粒又は ひき割り) ツナ缶詰 オクラ マヨネ ーズ ご飯 スライス チーズ なめたけ (瓶詰め) 白ごま 小ねぎ	4パック 120g 4本 大さじ4と2/3 800g 4枚 大さじ4 小さじ1 12g	①オクラをたっぷりのお湯でゆでておく。 ②ツナは油をよくきってほぐし、納豆とよく混ぜ合わせる。 ③②に納豆のたれ(ない場合はしょうゆ少々)とマヨネーズを加え、よく混ぜ①のオクラを小口切りにし加える。 ④あつあつのご飯の上にスライスチーズをのせ、その上に③の納豆をのせる。 ⑤④の上になめたけをのせ、仕上げに炒った白ごまをふり小口切りにした小ねぎを散らして出来上がり!!

1人分の栄養価					
熱量	580	キロカロリー	たんぱく質	20.6	グラム
脂質	26.8	グラム	塩分	1.7	グラム

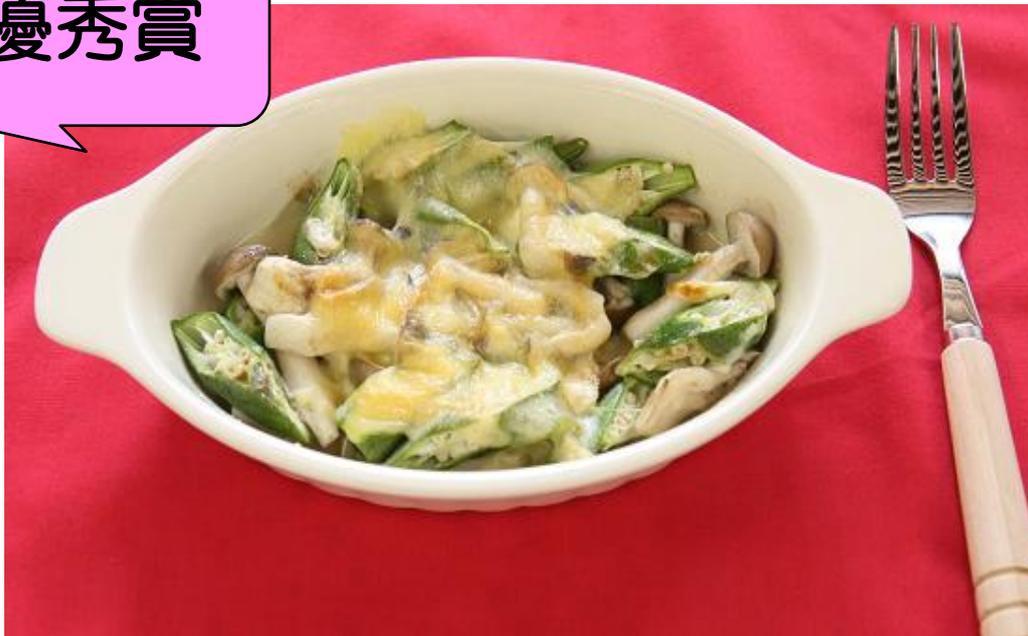
★作った料理のワンポイント
朝食は脳や体を動かす必要なエネルギー源であるため、朝食を抜いてしまうと体温の上昇も遅く、脳や体が働きません。時間がない朝でも、手軽に作れます。また、胃に負担がかかりにくいメニューにしました。火を使わないので、お子様でも簡単に作ることが出来ます。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科
武林 佑佳さん

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 一般部門～

優秀賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
オクラとしめじのチーズ焼き	オクラ しめじ とろける スライスチーズ マヨネーズ 塩 こしょう	16本 2袋 4枚 大さじ1 小さじ1/6 少々	①オクラは板ずりし、へたを取って乱切りにする。しめじは、石づきを取ってほぐしておく。 ②耐熱皿にしめじ、オクラの順で並べ、電子レンジで1分間加熱する。 ③塩、こしょう、マヨネーズを振りかけチーズを上のにのせてトースターで3～4分間、焼き色がつくまで焼く。

1人分の栄養価

熱量	103	キロカロリー	たんぱく質	6.3	グラム
脂質	7.3	グラム	塩分	1.1	グラム

★作った料理のワンポイント

チーズでおいしくカルシウムをとり、丈夫な骨を作りましょう。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科

森山 実枝さん

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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
魚リゾット	ご飯 たら トマト ブロッコリー だし汁 砂糖 しょうゆ みりん めんつゆ 2倍濃縮	450g 1切れ(60g) 1個(150g) 60g 600cc 小さじ1 大さじ1 大さじ1 大さじ2	①たらを焼き、身をほぐす。ブロッコリーは小さく切り、ゆでておく。トマトを一口大に切っておく。 ②鍋にだし汁、ご飯、たら、トマトを入れて温め調味料で味付けをする。 ③器に入れ①のブロッコリーをかざる。

1人分の栄養価			
熱量	264	キロカロリー	たんぱく質 11.9 グラム
脂質	0.7	グラム	塩分 1.2 グラム

★作った料理のワンポイント
残り物の魚をトマト・ブロッコリーなどの野菜と組み合わせることでヘルシーに！！
あまり調味料で濃い味付けをしないこと。

長崎県立佐世保北高等学校
羽辺 美咲さん

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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
元気モリモリ ☆サラダ そーめん	そうめん 水菜 トマト 納豆 梅干し ぼん酢 しょうゆ 塩	4束(200g) 120g 120g 4パック 4個 大さじ2 小さじ1 少々	①そうめんを茹でて、ざるにあげ水にさらして冷ます。 ②水菜、トマトを食べやすい大きさに切る。 ③納豆に醤油を入れ、よく混ぜる。 ④ぼん酢に、つぶして種を抜いておいた梅干し、塩を入れ混ぜてたれを作る。 ⑤そうめんの上に、水菜、トマト、納豆を盛り、たれをかけたら出来上がり。

1人分の栄養価			
熱量	235	キロカロリー	たんぱく質 11.5 グラム
脂質	4.7	グラム	塩分 3.7 グラム

★作った料理のワンポイント
残り物のサラダなどで簡単に作れるので、忙しい朝でも手早く食べられて朝のエネルギーをつけるには”もってこい!!”の料理です☆

長崎県立佐世保北高等学校
内山 沙耶さん

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 魚部門～

最優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
アジなバーガー	あじ しょうゆ、みりん 砂糖 レモン汁 しょうが汁 小麦粉 油 玉ねぎ 油 塩・こしょう レタス きゅうり スライスチーズ 味付け海苔 バーガー用パン バター こしょう マヨネーズ	小4匹 各大さじ2 小さじ1 小さじ1 小さじ1 大さじ2 大さじ2 1/2個 小さじ1 各少々 2枚 薄切り8枚 4枚 8枚 4個 小さじ2 少々 大さじ2	①あじを3枚におろし骨を取り除き、砂糖、みりん、しょうゆ、レモン汁、しょうが汁を合わせたものに1時間以上漬け込む。 ②フライパンに油を入れ①のあじの水気を取り小麦粉を付けて両面をこんがり焼き①の液を流し入れからめる。 ③フライパンに薄く油を入れ、薄切りにした玉ねぎをよく炒めて軽く塩、こしょうをする。 ④パンを半分に切りバターをぬり、レタス、きゅうり、チーズ、味付け海苔、あじ、玉ねぎの順にのせ、マヨネーズを絞り、こしょうをふる。

1人分の栄養価

熱量 553 キロカロリー たんぱく質 26.3 グラム
 脂質 30.5 グラム 塩分 3.2 グラム

★作った料理のワンポイント

甘辛い味付けにするとパンにも結構合いますよ！！

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 魚部門～

優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
あじの塩焼き どん	ご飯 オクラ 卵 ながいも のり あじ 塩 めんつゆ 2倍濃縮 砂糖 みりん 酒 きゅうり トマト	600g 4本 3個 160g 1枚 2匹 小さじ1/2 大さじ4 小さじ1 小さじ1 小さじ1 40g 小1/2個	①オクラを茹でて薄切りにする。 ②卵をいり卵にする。 ③ながいもは皮をむいてすりおろす。 ④ご飯を器に入れ、その上にのりをし く。 ⑤あじを塩焼きにし、ほぐしてご飯の 上に①と②とともに盛りつける。 ⑥きゅうりはせん切り、トマトはくし 切りにし、真ん中に③をのせる。 ⑦めんつゆと砂糖とみりんと酒を好み に合わせて混ぜ、上からかける。

1人分の栄養価

熱量	448	キロカロリー	たんぱく質	22.3	グラム
脂質	7.5	グラム	塩分	1.8	グラム

★作った料理のワンポイント

夏にはネバネバがいいと聞いたので、オクラとながいもを使いました。
あじの塩焼きは、昨晚の残りを使いました。

長崎県立佐世保北高等学校

菰田 麻衣さん

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 魚部門～

優秀賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
あじほぐし 梅と大葉の ハーモニー	あじ 青しそ 梅干し 白ごま 黒ごま	中4尾(320g) 10枚 3個] 合わせて] 小さじ1	①あじを焼く。 ②骨を取り除き、身をほぐす。 ③青しそは茎を切って、葉を縦に半分に、その後丸めてせん切りにする。 ④梅干し2個は青しそと混ぜ、もう1個は飾りに使う。 ⑤④の上に白ごまと黒ごまを振りかける。

1人分の栄養価

熱量 74 キロカロリー たんぱく質 10.9 グラム
脂質 2.2 グラム 塩分 1.8 グラム

★作った料理のワンポイント

魚は焼いただけだと食べない人が多いので、梅干しと青しそで風味をつけました。

長崎県立佐世保北高等学校

前島 健吾さん

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 魚部門～

アイデア賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
メタボオヤジ 用簡単で低 カロリー雑炊	いりこ 干しいたけ 刻み昆布 さくらえび ミックス ベジタブル 水 ご飯 ごま入り 高菜漬	15g 6g 3g 5g 250g 700cc 400g 150g	①いりこを干しいたけは食べやすいように手で小さく砕き、刻み昆布、さくらえびと一緒に水に浸す。 (できれば一夜放置) ②①とミックスベジタブルを鍋に入れひと煮立ちさせる。 ③ご飯とごま入り高菜漬を②に加え、かきまぜ全体に火が通ったら出来上がり。 ※ごま入り高菜漬は市販の高菜漬を水洗いし、ごま油で炒め、ごまをあえたもの

1人分の栄養価					
熱量	263	キロカロリー	たんぱく質	9.9	グラム
脂質	1.6	グラム	塩分	2.2	グラム

★作った料理のワンポイント
簡単にそこそこの味の雑炊が作れる。味付けは高菜漬。

佐世保市石坂町
松尾 弘司さん

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 魚部門～

アイデア賞

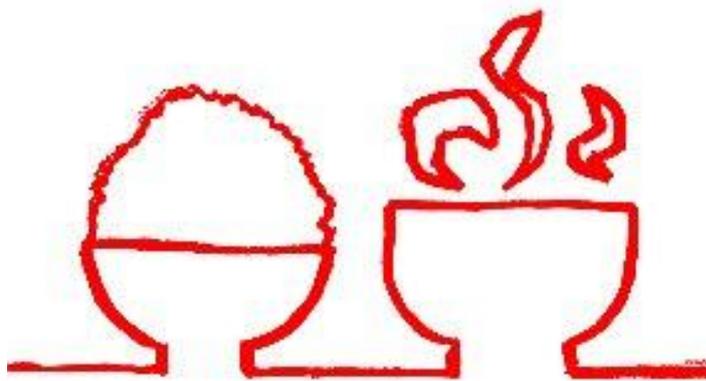


料理名	材料	分量(4人分)	作り方
ボンゴレ風 簡単パスタ	あさり ガーリック バター 酒 スパゲティ (サラダ用) 水 こんぶ茶 湯 小ねぎ 粉チーズ	500g 24g 大さじ2 200g カップ7(1400cc) 大さじ1 カップ1(200cc) 20g 小さじ4	①十分に洗ったあしりをガーリック バターと酒を入れ炒める。 ②あさりの貝が半分開いてきたら、水 をカップ7杯分入れる。 ③煮立ってきたら、スパゲティを入れ 水分がなくなるまで混ぜる。 ④こんぶ茶をカップ1杯分の湯で溶か し鍋の水分がなくなったら、入れて 火を止める。 ⑤お皿に盛り付け、小ねぎと粉チー ズをふりかける。

1人分の栄養価			
熱量	340	キロカロリー	たんぱく質 22.9 グラム
脂質	8.2	グラム	塩分 2.7 グラム

★作った料理のワンポイント
 パスタを別湯でしないため、時間短縮でき、またパスタにあさりの風味を活かすことができる。

長崎県立佐世保北中学校
 鳥山 結貴さん



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～

編集・発行 佐世保市保健福祉部健康づくり課
〒857-0042 佐世保市高砂町5-17
TEL:(0956) 24-1111