

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～
(平成21年度)



佐世保市保健福祉部健康づくり課

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 中華風焼きおにぎりスープ
- P 2 ジャがいもおやき
- P 3 納豆としらすのふわふわ焼きたまごごはん
- P 4 ツルッ！とパワーアップうどん
- P 5 なすのみそマヨ焼き

(一般部門)

- P 6 元気ごはん
- P 7 ココットサンド
- P 8 元気100倍丼
- P 9 野菜たっぷりはるさめ丼
- P10 簡単ミニPIZZA

(魚部門)

- P11 ししゃものみそマヨおやき
- P12 まぜまぜシャキシャキ丼
- P13 玄米チャンプル～ヘルシーパワーどん～
- P14 サーモンとながいものサラダ
- P15 鮭と枝豆のどんぶり

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、食に関する様々な問題があげられています。

毎年行われている国民健康・栄養調査によると、朝食の欠食率は年々増加傾向にあり、佐世保市でも平成16年度に行った『佐世保市民の食育および健康・食生活に関する実態調査』で、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、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るといった『個食』、同じ物ばかりを食べる『固食』などの問題もあります。

そこで、佐世保市では、各家庭で望ましい食習慣を身につけるきっかけになればと、簡単に作ることができる1品料理を募集しました。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、アイデアあふれる419作品の応募があり、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、おいしく・楽しく・手軽に作れるこの献立集をご活用いただければ幸いです。

佐世保市保健福祉部 健康づくり課

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
中華風焼きおにぎりスープ	玉ねぎ にんじん さやいんげん 五穀米入りご飯 しょうゆ 水 鶏がらスープの素 水 むきエビ 卵 刻みのり	80g 80g 12本 500g 小さじ1 小さじ1/2 小さじ4 600cc 12匹 1個 適量	①玉ねぎはうすくスライス、にんじんはせん切りにする。 ②さやいんげんはゆでて半分に切る。 ③ご飯をおにぎりにし、フライパンで表面がかりっとするまで焼く。水で少し薄めたしょうゆを表面にかけ、少し焼く。 ④鍋に鶏がらスープの素と水を入れて沸騰させ、①とむきエビを入れる。 ⑤④に火が通ったら、溶き卵を全体にまわしながら入れ、火を止める。 ⑥③をお皿にいれ、⑤をかけ、その上に、さやいんげん、刻みのりをのせて完成。

1人分の栄養価

熱量	284	キロカロリー	たんぱく質	12.2	グラム
脂質	1.8	グラム	塩分	2.0	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・野菜をスープにすることで、たくさんの量を忙しい朝でもさっととることができます。
- ・ご飯は五穀米入りにしました。おにぎりのおこげに歯ごたえがあっておいしいです。

佐世保北中学校

淵上 絃未 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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
じゃがいも おやき	かにかま 小ねぎ チーズ じゃがいも 卵 ご飯 塩 こしょう 油	4本 30g 20g 1個 1個 100g 小さじ1/3 適量 小さじ1	①かにかま、小ねぎ、チーズを細かく切る。じゃがいもはすりおろす。 ②ボールに材料を全て入れて、よく混ぜる。 ③フライパンに油を入れ、生地を丸くなるように落として両面を焼く。

1人分の栄養価

熱量	126	キロカロリー	たんぱく質	6.2	グラム
脂質	3.8	グラム	塩分	1.1	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・長崎の特産物のじゃがいもを使っています。
- ・簡単に作ることができて、しかも栄養のバランスもとれています。
- ・かにかま、小ねぎを他の物に入れかえることもできます。

佐世保市立愛宕中学校

吉田 愛永 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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
納豆と しらすの ふわふわ 焼きたまご ごはん	ご飯 納豆 卵 小ねぎ しらす干し バター ミニトマト オクラ しょうゆ マヨネーズ	600g 2パック 4個 小さじ4 大さじ4 10g 4個 4本 小さじ4 大さじ4	①ご飯に納豆と納豆のタレ、卵、刻んだ小ねぎを加え、納豆ご飯を作る。 ②①にしらす干しを大さじ3加え、フライパンにバターを入れてオムレツ風に焼く。 ③残りのしらす干しを4つに分けて焼き、卵ごはんの上のにせ、ミニトマトとゆでたオクラを半分に切ってそえる。 ④しょうゆとマヨネーズを合わせたものを上からかける。

1人分の栄養価					
熱量	488	キロカロリー	たんぱく質	16.0	グラム
脂質	18.5	グラム	塩分	1.6	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・納豆ごはんを焼くだけなのでとても簡単です。
- ・オムレツのようにふわふわして食べやすいです。

佐世保市立早岐小学校

築地 加奈さん

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
ツルッ!と パワー アップ うどん	五島うどん(乾) オクラ とろけるチーズ 干えび めんつゆ (2倍濃縮) 水	240g 20本 20g 20g 25cc 50cc	①五島うどんをゆでる。 ②オクラを切る。 ③切ったオクラの上にとろけるチーズ をのせて、レンジで約4分間加熱 する。 ④レンジから取り出したオクラを、 粘り気が出るまで混ぜる。 ⑤冷やしておいた麺の上にオクラを のせ、水でうすめためんつゆを かけて干えびをトッピングする。

1人分の栄養価					
熱量	285	キロカロリー	たんぱく質	10.3	グラム
脂質	2.4	グラム	塩分	3.0	グラム

★作った料理のワンポイント
・オクラとチーズのWパワーで夏バテ防止!

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 学生部門～

アイデア賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
なすのみそマヨ焼き	なす みそ マヨネーズ	1本 小さじ1 大さじ2	①みそとマヨネーズを混ぜる。 ②なすは縦半分に切り、さらに1cm幅に切ってアルミホイルにのせ、①をかける。 ③オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

1人分の栄養価					
熱量	56	キロカロリー	たんぱく質	0.8	グラム
脂質	4.7	グラム	塩分	0.3	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・5分くらいでできる簡単な料理です。
- ・マヨネーズは少しだけでもいいです。

佐世保北中学校
溝江 有紀さん

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
元気 ごはん	ひじき(乾) にんじん 油揚げ 大豆(水煮) 砂糖 しょうゆ みりん だし汁 枝豆 コーン缶 きゅうり 塩 ご飯	20g 50g 2枚 100g 大さじ2 大さじ2 大さじ2 100cc 100g 80g 60g 適量 700g	①ひじきは水で戻して水気を切り、長ければ食べやすく切る。 ②にんじんはせん切りし、油揚げは油抜きして短冊に切る。 ③鍋に①、②、大豆を入れからいりし砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁を加えて煮立ったら、枝豆と水切りしたコーン缶を加えて弱火にしてやわらかくなるまで煮る。 ④きゅうりは板ずりして1cm角に切る。 ⑤③、④をご飯と混ぜる。

1人分の栄養価

熱量	467	キロカロリー	たんぱく質	13.9	グラム
脂質	6.4	グラム	塩分	1.8	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・前日のおかずひじき煮で活用できます。
- ・体の中から元気が出るメニューです。

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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
ココット サンド	食パン A〔マヨネーズ ケチャップ 卵 B〔玉ねぎ にんじん キャベツ 油 塩・こしょう	4枚 30g 50g 2個 1/4個(約30g) 1/3本(約30g) 80g 小さじ2 適量	①食パンは軽くオーブンで焼き色をつける。 ②Aを混ぜ合わせオーロラソースを作る。 ③②を焼いた4枚の食パンにぬる。 ④Bを5mm幅くらいのスライスにし、フライパンに油を入れて炒め、塩・こしょうで味付けをする。 ⑤④を2等分してドーナツ状に形を作る。 ⑥⑤の中央に卵を1つずつおとす。 水(湯)を入れ中火にしてフタをする。 ⑦8割くらい火が通ったら、ひっくり返して焼き色をつける。 ⑧焼き上がった野菜と卵(ココット)をパンにはさみ、4人分切り分ける。

1人分の栄養価					
熱量	305	キロカロリー	たんぱく質	9.8	グラム
脂質	13.1	グラム	塩分	1.8	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・野菜は多すぎるとまとまりにくいので、少なめでOK。
- ・朝食で、炭水化物、ビタミン、たんぱく質がちゃんと摂取できる。

佐世保市権常寺町

櫻本 康太郎さん

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 一般部門～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
元気100倍 丼	ご飯 鶏ひき肉 しょうが ごま油 ごぼう にんじん 砂糖 酒 しょうゆ みりん 卵 油	600g 300g 1片 小さじ2 2/3本 1本 大さじ3 大さじ2 大さじ3と1/2 大さじ1 2個 大さじ1	①しょうがはみじん切り、ごぼうは ささがきにして水にさらしておく。 にんじんはせん切りにする。 ②フライパンにごま油を入れ、 しょうがとひき肉を炒める。 色が変わってポロポロになって きたら、にんじん、ごぼうを 入れて中火で3分炒める。 ③②に砂糖をふりかけ、なじんだら 酒、しょうゆ、みりんを回しかけて 汁気をとばす。 ④フライパンに油を入れて、溶いた卵 を入れ箸でクルクルかき混ぜる。 ⑤アツアツのご飯に③をのせ、その上 に④をのせたら完成。

1人分の栄養価				
熱量	566	キロカロリー	たんぱく質	24.9 グラム
脂質	14.4	グラム	塩分	2.6 グラム

★作った料理のワンポイント

・短時間で作れる!!家であるもので簡単にできる!!栄養盛りだくさん!!

佐世保北高等学校

豊島 紗耶さん

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 一般部門～

アイデア賞



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
野菜 たっぷり はるさめ丼	はるさめ(乾) きゅうり レタス トマト ご飯 豚ひき肉 にんにく油 しょうゆ カレー粉 ごま油 ゆで卵	70g 2本 1/2個 2個 400g 250g 大さじ1 大さじ3 小さじ1/2 大さじ1/2 2個	①はるさめを熱湯でゆで、食べやすい長さに切る。 ②きゅうり、レタスはせん切り、トマトは薄切りにする。 ③器にご飯、きゅうり、レタス、トマト、はるさめの順に重ねて盛り付ける。 ④フライパンににんにく油を入れて、ひき肉を炒め、肉に半分火が通ったらしょうゆ、カレー粉を加え火が通るまで炒める。 ⑤アツアツの④を③にのせる。 ⑥食べるときにごま油を回しかけ、下から全体をよく混ぜる。 ⑦ゆで卵をかざる。

1人分の栄養価			
熱量	532	キロカロリー	たんぱく質 19.7 グラム
脂質	22.1	グラム	塩分 2.1 グラム

★作った料理のワンポイント
 ・食欲のない夏にカレー風味で食欲をUPします。
 ・はるさめや野菜であっさりしてみました。

佐世保北高等学校
 池田 さくらさん

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
簡単 ミニ PIZZA	餃子の皮 ほうれん草 シーチキン ハム ウィンナー 玉ねぎ ケチャップ マヨネーズ とろけるチーズ	40枚 1/2束 1缶 2枚 6本 1/2個 大さじ4 大さじ4 4枚	①ほうれん草はゆでて水気を絞り、2cm幅に切る。 ハムはせん切り、ウィンナーは輪切り、玉ねぎはうすくスライスする。 ②餃子の皮を水で塗らして2枚をくっつける。 ③②の上にケチャップ、マヨネーズをぬり、①とチーズをのせる。 ④③でできたものをオーブンレンジで5分間焼く。

1人分の栄養価					
熱量	489	キロカロリー	たんぱく質	20.2	グラム
脂質	25.2	グラム	塩分	2.3	グラム

★作った料理のワンポイント
・冷蔵庫にある食材で簡単においしく出来上がります。

佐世保北高等学校
差形 なつ美さん

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
ししゃもの みそマヨ おやき	ししゃも ご飯 白ごま A しょうゆ みりん B 白みそ マヨネーズ みりん 小ねぎ	8尾 400g 大さじ2 小さじ1 小さじ1 大さじ1 大さじ2 小さじ1 適量	①白ごまを混ぜたご飯であらかじめ焼いておいたししゃもを包む。 ②①にうすくAをスプーンでのばしながら両面をフライパンで焼く(焼きおにぎりの要領)。 ③合わせておいたBを②にかけて、オーブントースターで2～3分焼き、表面に焼き色がついたら小ねぎを散らす。

1人分の栄養価					
熱量	412	キロカロリー	たんぱく質	18.0	グラム
脂質	17.4	グラム	塩分	2.2	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・焼くときにご飯がほぐれやすいので、ししゃもを包む時は固めに握ります。
- ・しっかり噛んで食べることでししゃもの卵とごまの食感がみその香ばしさと共に楽しめます。

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 魚部門～



優秀賞

料理名	材料	分量(4人分)	作り方
まぜまぜ シャキ シャキ丼	ご飯 さんま缶(蒲焼) きんぴらごぼう ごぼう 油 砂糖 しょうゆ 水菜 刻みのり いりごま	600g 2缶 きんぴらごぼう 60g 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 小さじ1と1/2 1/2束 適量 適量	①ごぼうをさがぎにして油で炒め、砂糖、しょうゆで味付けをし、きんぴらごぼうを作っておく。 ②水菜は洗って食べやすい大きさに切る。 ③さんま缶をほぐし、汁ごとご飯と混ぜる。 ④③を丼に盛る。 ⑤①を④の上に盛る。 ⑥水菜を盛る。 ⑦刻みのりとごまをふりかける。

1人分の栄養価

熱量	428	キロカロリー	たんぱく質	13.8	グラム
脂質	11.1	グラム	塩分	1.1	グラム

★作った料理のワンポイント

・水菜を添えたことでシャキシャキとした歯ごたえを生んだ。そしてごぼうがあることでたくさん噛む必要があるため、少量でも満腹感を感じることができる。

佐世保北高等学校

岩崎 亮太 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～



料理名	材料	分量(4人分)	作り方
玄米 チャンプルー ～ヘルシー パワーどん～	玄米ご飯 (精白米:玄米=1:1) さば オクラ 小ねぎ 青しそ ながいも 梅干し しらす干し うずらの卵 刻みのり ゆずこしょう めんつゆ (ストレート)	600g 4切(240g) 5本 8本 4枚 200g 2個 40g 4個 少々 少々 大さじ4	①さばを焼き、身をほぐしておく。 ②オクラをゆでて輪切りにする。 ③小ねぎは小口切り、青しそはせん切りにする。 ④ながいもは皮をむいてすりおろす。 ⑤玄米ご飯と①を混ぜあわせる。 ⑥⑤を器に入れて、①～③とたたいた梅、しらす干し、うずらの卵、刻みのり、ゆずこしょうを盛り付ける。 ⑦めんつゆをお好みでかけて、できあがり。

1人分の栄養価					
熱量	458	キロカロリー	たんぱく質	22.7	グラム
脂質	10.3	グラム	塩分	1.8	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・あっさりしていて、ながいもとオクラのネバネバで満腹感UP!!
- ・いろんな味を楽しめます。とくに、玄米を使ったのがポイントです。

佐世保北高等学校

五反田 明日見さん

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
サーモンと ながいもの サラダ	ながいも 〔酢 水 大根 塩 レタス 貝割れ菜 調味料 〔マヨネーズ しょうゆ レモン汁 青しそ トマト 鮭の切り落とし	150g 大さじ1/4 1/2カップ 1/4本 小さじ1/6 1.5枚 1/2パック 大さじ3 大さじ1 大さじ1/2 1.5枚 1.5個 150g	①皮をむいたながいもは、酢水を入れたボールに5分ほどつけ、水気をふいて1cm角に切る。 ②大根は縦に4等分にしてから薄切りにし、塩をふってしんなりさせる。レタスは食べやすくちぎって水につけ、貝割れ菜は長さを半分にする。青しそはせん切り、トマトはくし型に切る。 ③ボールに調味料の材料を入れ、よく混ぜる。 ④鮭の身を包丁で細かく刻む。 ⑤①のながいもと④を③に加え、味がなじむまでよく混ぜる。 ⑦大根とレタス、貝割れ菜をさっと混ぜて皿に盛り、⑤をのせる。トマトと青しそでかざりつけて完成。

1人分の栄養価

熱量 151 キロカロリー たんぱく質 10.0 グラム
脂質 8.6 グラム 塩分 1.1 グラム

★作った料理のワンポイント

・青しそを飾り付けることによって、魚の臭みがなくなりました。野菜たっぷりでも一緒に食べることができます。

佐世保北中学校

宮崎 みかほ 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～



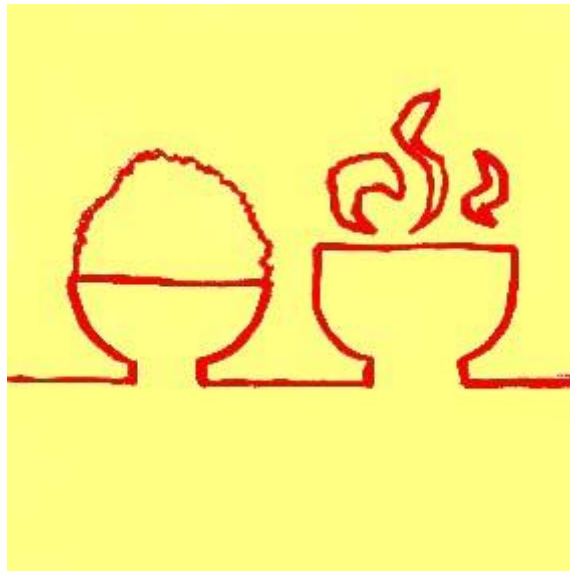
アイデア賞

料理名	材料	分量(4人分)	作り方
鮭と枝豆のどんぶり	ご飯 塩鮭 酒 枝豆(冷凍) やきのり 白ごま	600g 8切(320g) 大さじ1 32個 少々 少々	①塩鮭は酒をかけて、電子レンジで2分30秒加熱する。 ②電子レンジから取り出し皮をとり、ほぐしておく。 ③枝豆をふさのまま電子レンジで2分加熱する。加熱後ふさから出しておく。 ④茶わんにご飯を盛り、鮭と枝豆をのせ、刻んだのりと白ごまをかける。

1人分の栄養価					
熱量	458	キロカロリー	たんぱく質	24.9	グラム
脂質	11.6	グラム	塩分	1.4	グラム

★作った料理のワンポイント
・電子レンジでの調理なので、時間がかからない。

佐世保北高等学校
中里 佳樹 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～
(平成21年度)

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5-1

TEL : (0956) 24-1111