

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22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～

(平成22年度)

目 次

学生部門	ハンバーグドリア	1
	ピザ風ごはん	2
	おからもちでお体ヘルシーに	3
	えびと野菜の卵とじ	4
	アボガドとトマトのピザトースト	5
一般部門	ごはん de お好み焼き	6
	朝からツルッとサラダうどん	7
	レンジで簡単★お茶のパワー丼	8
	ネバネバパプリカ丼	9
	ネバネバ丼	10
魚部門	和風健康丼	11
	手巻き寿司風さんまご飯	12
	コーンとあげ魚の混ぜごはん	13
	しそ巻きにぎりめし	14
	鮭とほうれん草のませごはん	15

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。

佐世保市で平成22年9月に行った『食育に関するアンケート調査』では、約91%の小・中学生が毎日朝食を食べているという結果がでており、前回16年度の調査と比較すると、2.2%の増加がみられました。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514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

ハンバーグドリア

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ハンバーグ ご飯 トマト じゃが芋 キャベツ とろけるチーズ ケチャップ 塩こしょう	2個 600g 100g 100g 100g 100g 60g 少々	①小さく切ったじゃが芋を茹でて水気を切り、塩・こしょうをふっておく。 ②耐熱皿にご飯を入れ、その上にじゃが芋、小さく切ったハンバーグ、トマト、せん切りにしたキャベツをのせる。 ③②の上にケチャップをかけ、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。

1人分の栄養価

熱量	482キロカロリー	たんぱく質	17.8グラム
脂質	13.2グラム	塩分	1.8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すぐにできるところがポイントです。
チーズをかけることで栄養たっぷりの上に、美味しく食べられるよう仕上げました。

佐世保北中学校

中嶋 千晶さん

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～



ピザ風ごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯 ピザソース ミニトマト ピーマン ベーコン とろけるチーズ	480g 大さじ2 4つ 半分 2枚 4枚	①ご飯とピザソースを混ぜる。 ②ベーコンを一口大に切り、フライパンでから炒りする。 ③ミニトマトを半分に、ピーマンは輪切りにする。 ④オープン皿に①を丸く平らに入れ、その上に②と③をトッピングし、上からとろけるチーズをのせる。 ⑤オーブンレンジで約1分間焼く。

1人分の栄養価

熱量	312キロカロリー	たんぱく質	8.8グラム
脂質	9.0グラム	塩分	1.1グラム

★作った料理のワンポイント
生地にごはんを使った所です。

小佐々中学校

立石 弥玖さん

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

おからもちでお体ヘルシーに

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
おから	200g	①おからは皿に広げレンジで2分加熱する。 ②生しいたけはみじん切りにし、レンジで30秒くらい加熱する。 ③おからの粗熱がとれたら、生しいたけ、片栗粉、粉チーズ、水を加えてよく混ぜる。 ④③を20等分して丸め、熱したフライパンに油を入れ、中火でこんがり焼く。(やわらかい時はスプーンですくってもいいです) ⑤5分位焼いたら裏返し、ケチャップを上にもり、チーズをのせる。 ⑥火を止め、蓋をして1～2分おく。 ⑦⑥を皿に盛り、パセリをかける。
生しいたけ	3個	
片栗粉	大さじ6	
粉チーズ	大さじ2	
プロセスチーズ	40g	
ケチャップ	大さじ2	
パセリ(乾燥)	適量	
油	適量	
水	200cc	

1人分の栄養価

熱量	186キロカロリー	たんぱく質	7.1グラム
脂質	8.4グラム	塩分	1.2グラム

★作った料理のワンポイント
おからがまとまりにくいようなら、水を足したり、逆にゆるいようなら片栗粉を足したりする。

佐世保北中学校

吉川 えりかさん

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



えびと野菜の卵とじ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
干しえび 小松菜 えのきだけ ミニトマト 卵 オリーブ油 塩 こしょう	大さじ4 1束 1/2束 8個 3個 大さじ1 少々 少々	①干しえびに熱湯をかけておく。 ②ミニトマトを半分に切り、小松菜、えのきは3cmに切る。 ③卵をとく。 ④フライパンを熱し、オリーブ油をいれ、①②を炒める。 ⑤④を塩・こしょうで味付けし、③を回し入れ、蓋をして卵に火が通るまで、蒸し焼きにする。 ⑥火を止めて器に盛り付ける。

1人分の栄養価

熱量	119キロカロリー	たんぱく質	8.4グラム
脂質	7.2グラム	塩分	1.2グラム

★作った料理のワンポイント
ヘルシーで味つけが薄いのがポイントです。

旭中学校

秋月 健太郎さん

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



アボカドとトマトのピザトースト

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
食パン(6枚切り)	4枚	①アボカドは皮と種をとって小さめの角切りにする。 ②トマトはアボカドと同じ大きさに切る。 ③器にしょうゆ、わさび、マヨネーズを混ぜ合わせる。 ④アボカド、トマト、しらす干しを③の中に入れてよく混ぜ合わせ、食パンの上のせる。 ⑤チーズをのせて焼く。
アボカド	1個	
トマト	2個	
とろけるチーズ	4枚	
しょうゆ	大さじ1	
練りわさび	小さじ1/2	
マヨネーズ	大さじ3	
しらす干し	大さじ3	

1人分の栄養価

熱量	370キロカロリー	たんぱく質	13.8グラム
脂質	20.0グラム	塩分	1.9グラム

★作った料理のワンポイント

栄養価の高いアボカドとしらす干しの意外な組み合わせです。

愛宕中学校

宮崎 空さん

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～



ごはんdeお好み焼き

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯 キャベツ ベーコン チーズ 卵 ケチャップ パセリ 油 塩 こしょう	400g 240g 4枚 160g 2個 大さじ2 適量 適量 小さじ1/6 少々	①キャベツはせん切り、ベーコン、チーズは食べやすい大きさに切る。 ②①とご飯、卵を混ぜ、塩・こしょうで味を調える。 ③熱したフライパンに油を入れ、②を丸く形を整え、両面きつね色になるまで焼く。 ④③を皿に盛り、ケチャップをかけ、刻んだパセリを散らす。

1人分の栄養価

熱量	511キロカロリー	たんぱく質	19.2グラム
脂質	28.0グラム	塩分	2.0グラム

★作った料理のワンポイント

チーズを入れることで不足しがちな乳製品を補うようにしました。炭水化物、たんぱく質に加え、野菜もしっかりとることができます。

佐世保北高等学校

漕上 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 一般部門～



朝からツルッとサラダうどん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
五島うどん	200g	①五島うどんを茹でる。 ②トマト、サニーレタスを一口大に切る。 ③皮をむいた長いもを適当な大きさに切り、ビニール袋に入れ形が程よく残る程度に麺棒またはすり棒などでたたく。 ④納豆、なめこ、ごまを混ぜる。 ⑤しそをせん切りにする。 ⑥①～⑤を器に盛り付け、めんつゆをかけて出来上がり。
トマト	150g	
サニーレタス	40g	
長いも	50g	
納豆	160g	
なめこ	大さじ4	
ごま (いり)	小さじ1	
しそ	2枚	
めんつゆ (ストレート)	小さじ4	

1人分の栄養価

熱量	283キロカロリー	たんぱく質	12.3グラム
脂質	5.2グラム	塩分	2.7グラム

★作った料理のワンポイント

食欲のない朝でも、納豆・長いも・なめこのネバヌル効果で細めんの五島うどんもツルッと食べれます。ネバヌルを増強したい方はオクラを加えるなど自分好みのトッピングを。また、家族みんなで作れるように、包丁を使わなくてもたいたいたり混ぜたりして楽しく作れます。

長崎国際大学

北原 幸さん

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～



レンジで簡単☆お茶のパワー丼！！

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯	600g	①お茶を急須で入れる。 ②お茶がらは少し水を切り、かつお節と混ぜしょうゆで味をつける。 ③玉ねぎは薄切りにする。 ④大きめの皿にクッキングシートを敷く。 ⑤玉ねぎ、しょうゆ、水、砂糖を④に入れ、レンジで5分加熱する。(途中で1度混ぜると均一になる) ⑥⑤に割りほぐした卵を加え1分半レンジで加熱する。 ⑦丼にご飯を入れお茶がらを混ぜる。(トッピング用に少し残しておく) その上に⑥を乗せ、最後にお茶がらを飾る。
緑茶葉 (乾燥)	大さじ1・1/2	
しょうゆ	小さじ1	
かつお節	1パック (3g)	
玉ねぎ	1個 (270g位)	
砂糖	大さじ1	
水	大さじ1	
しょうゆ	大さじ2	
卵	4個	

1人分の栄養価

熱量	334キロカロリー	たんぱく質	11.9グラム
脂質	5.6グラム	塩分	1.8グラム

★作った料理のワンポイント

電子レンジで簡単★

お茶がらにはカテキンをはじめたくさんの栄養が残っているので無駄がない。(ごみも減る) 朝から手軽にお茶・米・野菜・卵を食べパワーがみなぎる！

佐世保市大湯町

岸川 佳子さん

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 一般部門～

アイデア賞



ネバネバパプリカ丼

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
パプリカ 赤	1個	①パプリカをせん切りにして水にさらす。 ②オクラをうすく切る ③パプリカ・オクラ・鮭フレーク なめ茸を混ぜご飯に かける。 ④黒ごまをまぶす。
パプリカ 黄	1個	
オクラ	8本	
なめ茸	120g	
鮭フレーク	20g	
ご飯	600g	
黒ごま	適量	

1人分の栄養価

熱量	301キロカロリー	たんぱく質	7.0グラム
脂質	1.8グラム	塩分	1.4グラム

★作った料理のワンポイント
 切って混ぜてかけるだけという簡単に作れるようにしました。オクラになめ茸でネバネバ感を出しました。

佐世保北高等学校

浦 史将さん

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

ネバネバ丼		
材 料	分量 (4人分)	作 り 方
納豆	3パック	①茹でたオクラを細切りにして、納豆と混ぜる。 ②なすを細かく切り、豚ひき肉と炒め、すき焼きのたれで味付けする。 ③なめこは、洗って沸騰したお湯に入れ、ひと煮する。 ④しそ、みょうが、ねぎは小さく刻んでおく。 ⑤丼にご飯を盛り、①と②のをせ温泉卵と③、しそ、みょうがをのせてねぎと白ごまをちらす。 ⑥めんつゆを上からかける。
オクラ	10本	
温泉卵	4個	
しそ、みょうが	適量	
小ねぎ、白ごま	適量	
なめこ	1パック	
なす	1本	
豚ひき肉	200g	
すき焼きのたれ	小さじ2	
めんつゆ (ストレート)	小さじ2	
ご飯	600g	

1人分の栄養価			
熱量	309キロカロリー	たんぱく質	22.9グラム
脂質	16.4グラム	塩分	2.4グラム

★作った料理のワンポイント
味に飽きても温泉卵を割れば味が変わります。

佐世保北高等学校
西沢 裕一郎さん

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 魚部門～



和風健康丼

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯	600g	①あじの干物は焼いて身をほぐしておく。 ②卵はうすく焼き細切りにする。 ③オクラはゆでて食べやすい大きさに切る。 ④皮をむいた長いもをすりおろし、切り昆布と混ぜておく。 ⑤ご飯を器に入れ、その上に①～④を盛り付ける。 ⑥⑤の上に、きざみのりとかつお節、ほぐした梅干しをかざり、めんつゆをかける。
卵	2個	
オクラ	4本	
切り昆布	15g	
長いも	250g	
梅干し	4個	
きざみのり	適量	
あじの干物	1枚	
めんつゆ (ストレート)	小さじ4	
かつお節	適量	

1人分の栄養価

熱量	375キロカロリー	たんぱく質	13.5グラム
脂質	5.0グラム	塩分	1.9グラム

★作った料理のワンポイント
赤を取り入れたかったので、健康にいい梅干しを真ん中において、全体的に和風に仕上げました。

佐世保北高等学校

福田 愛さん

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～



手巻き寿司風さんまご飯

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
米	2合	①こんにゃく、にんじん、しょうがを細めに切る。 ②炊飯器の釜に洗った米と①、さんま缶(汁も)、調味料を入れ、2合の目盛りまで水を加える。 ③梅干しをのせ、炊飯する。 ④炊き上がったらさんまと梅干しをほぐし、ごまを入れて混ぜ合わせる。 ⑤焼きのりとしそで④のご飯を巻く。
さんま缶詰	1缶	
こんにゃく	90g	
にんじん	40g	
しょうが	20g	
薄口しょうゆ	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
梅干し	2個	
白ごま	適量	
しそ	適量	
焼きのり	適量	

1人分の栄養価

熱量	339キロカロリー	たんぱく質	9.5グラム
脂質	5.6グラム	塩分	2.1グラム

★作った料理のワンポイント

手巻き寿司風に巻くことで、忙しい朝でもちょっと豪華に、片手で食べやすくしました。暑い夏の朝は、梅としその風味で、さっぱりと食べられます。

長崎国際大学

高橋 佳那さん

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～



コーンとあげ魚の混ぜごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
ご飯	600g	①魚を1cm角に切って下味をつけ、小麦粉をまぶす。 ②鍋に油を適量入れ、中温でカリッと揚げ、南蛮酢にからめる。 ③コーン(缶)はバター、しょうゆ、みりんを入れて炒めておく。 ④オクラは縦に4つに切り、1cm角にして塩ゆでする。 ⑤②③④とご飯を混ぜる。 ⑥器に盛り、ミニトマトときざみのりをのせる。	
魚(なんでも可)	200g		
下味	しょうゆ		大さじ1
	酒		大さじ1
	こしょう		少々
小麦粉	大さじ1		
油	適量		
南蛮酢	しょうゆ		大さじ1
	酢		大さじ1
コーン(缶)	1缶		
バター	10g		
しょうゆ・みりん	各大さじ1		
オクラ(大)	3本		
ミニトマト	8個		
きざみのり	1枚		

1人分の栄養価

熱量	579キロカロリー	たんぱく質	20.7グラム
脂質	8.5グラム	塩分	2.1グラム

★作った料理のワンポイント
 昨晚の残りのお刺身を活用しました。

佐世保北高等学校

深澤 燈さん

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



しそ巻きにぎりめし

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯 みそ 鮭 白ごま しそ 油	600g 50g 2切れ 大さじ2 8枚 小さじ1	①鮭を焼き、身をほぐす。 ②鮭とみそとゴマを混ぜ、ご飯と混ぜる。 ③ラップで形を整え、しそを巻く。 ④フライパンに油を入れ、形を崩さないように焼く。

1人分の栄養価

熱量 370キロカロリー	たんぱく質 18.6グラム
脂質 5.0グラム	塩分 1.5グラム

★作った料理のワンポイント
 みそとしその相性が良く、さらに焼くことで香ばしくなります。
 小さめのおにぎりなので食べやすいです。

佐世保北中学校

川久保 愛さん

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～



鮭とほうれん草のまぜごはん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ごはん 鮭フレーク しらす干し 白ゴマ ほうれん草 しょうゆ	600g 大さじ4 大さじ6 大さじ2 60g 小さじ2	①しらす干しと白ゴマをフライパンで空炒りする。 ②ほうれん草を茹で水を切り細かく切る。 ③炊きたてのご飯に①と②と鮭フレークと、しょうゆを入れて混ぜ、茶碗に盛り付けたらできあがり。

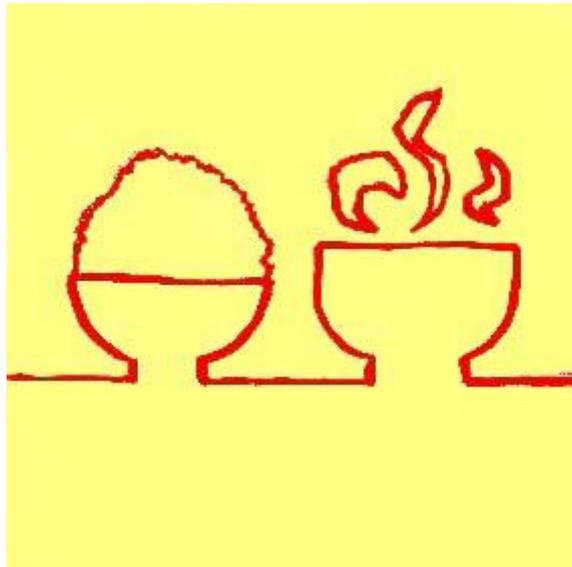
1人分の栄養価

熱量 295キロカロリー	たんぱく質 9.8グラム
脂質 3.4グラム	塩分 1.0グラム

★作った料理のワンポイント
ほとんど混ぜるだけなので本当に簡単です。

佐世保北中学校

田向 恵梨奈さん



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22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