

# 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

### (海の幸部門)

P 1	最優秀賞	豆腐と長芋の和え物
P 2	優秀賞	なの花ごはん
P 3	優秀賞	春色おにぎり
P 4	アイデア賞	おやき
P 5	アイデア賞	海鮮おじゃ

### (山の幸部門)

P 6	最優秀賞	巣ごもり風目玉焼き
P 7	優秀賞	豆腐とにらのヘルシー丼
P 8	優秀賞	じゃがいものおやき
P 9	アイデア賞	ご飯d eピザ
P 1 0	アイデア賞	クロック・ムッシュー

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 海の幸部門～

最  
優  
秀  
賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
豆腐と長いもの和え物	豆腐 長いも チンゲンサイ ポン酢 減塩塩昆布 かつおぶし	300g 150g 170g 40g 15g 適量	①長いものを細い千切りに切る。 ②チンゲンサイを食べやすい大きさに切り皿に入れ、ラップはせずに電子レンジにかける。（500wで3分程度） ③ボウルに①と②と豆腐を入れて混ぜる。 ④ポン酢と塩昆布を入れ、さらに混ぜる。 ⑤塩昆布の塩が溶けてきたら、皿に盛り好みてかつおぶしを上に乗らす。

1人分の栄養価

熱量 96 キロカロリー      たんぱく質 7.9 グラム  
脂質 3.3 グラム                      塩分 1.6 グラム

★作った料理のワンポイント

減塩塩昆布を入れることで、食感にアクセントが付き、減塩効果もあります。  
朝ごはんということで手軽に作れるよう、火を使わずにレンジを活用しています。  
冷蔵庫にある材料（野菜）を加えて楽しく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 4年

嘉月 弘子さん

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 海の幸部門～

優  
秀  
賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
なの花ごはん	米 えだまめ スイート コーン(缶) しらす干し 塩	2カップ 100g 100g 20g 小さじ1強	①米はといておく。 ②えだまめはゆがいてさやから出して おく。 ③コーン缶は水気をきっておく。 ④しらす干しは熱湯で湯通しする。 ⑤①の米に②③④を入れ普通に炊く。

1人分の栄養価			
熱量	355	キロカロリー	たんぱく質 10.7 グラム
脂質	2.9	グラム	塩分 1.9 グラム

★作った料理のワンポイント  
カルシウムたっぷりのごはんです。

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 海の幸部門～

優  
秀  
賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
春色おにぎり	ごはん しらす干し ごま油 カリカリ梅 えだまめ 塩	600g 大さじ6 小さじ4 8個くらい 少々 少々	①ちりめんごま油をレンジ強で1分温める。 ②カリカリ梅を刻む。 ③えだまめをゆでて、さやから出しておく。 ④ごはん①②③を混ぜる。 ⑤手に塩をつけ、④をにぎる。

1人分の栄養価					
熱量	358	キロカロリー	たんぱく質	10.8	グラム
脂質	2.9	グラム	塩分	2.3	グラム

★作った料理のワンポイント  
 梅の量は好みで変えましょう。  
 塩をつけすぎないようにしましょう。

久田学園佐世保女子高等学校 1年  
 五反田 歌林さん

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 海の幸部門～

アイデア賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
おやき	ごはん 小麦粉 鶏卵 A ひじき じゃこ 干し桜 エビ しょうゆ 塩 ごま油	400g 大さじ1 2個 5g 20g 10g 大さじ1 少々 少々	①ひじきを戻し、少し切る。 ②ごはん、小麦粉、しょうゆを加え混ぜ合わせる。 ③②にAを入れ、混ぜ合わせる。 ④フライパンにごま油をひき、生地を直径5cm程に広げ、両面を焦げ目がつく程度に焼く。

1人分の栄養価

熱量 239 キロカロリー たんぱく質 9.8 グラム  
脂質 4.2 グラム 塩分 1.3 グラム

★作った料理のワンポイント

おかずがなくても、この一品とみそ汁で朝ごはんになります。

久田学園佐世保女子高等学校 3年

岩永 浩美さん

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 海の幸部門～

アイ  
デア  
賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
前日残った にぎり寿司の 海鮮おじや	にぎり寿司 鶏卵 水 塩 薄口 しょうゆ 三つ葉 (又は 刻みねぎ) きざみのり	15個程度 2個 600cc 少々 小さじ1 適量 適量	①にぎり寿司はネタ、シャリのまま鍋に入れ、水を加えて煮る。 (ごはん粒がふやけるまで) ②全体をよくかき混ぜ、塩、薄口醤油を入れて、味を整える。 ③卵を落とし、三つ葉または刻みねぎや刻みのりを散らす。

1人分の栄養価

熱量 475 キロカロリー たんぱく質 18.0 グラム  
脂質 6.8 グラム 塩分 2.0 グラム

★作った料理のワンポイント

お土産でもらったものや、前日残ったにぎり寿司を冷蔵庫に入れておいて、翌朝消化の良いおじやとして作ったものです。  
魚からだしがでてとてもおいしいです。  
シャリの酢も消えて風味豊かなおじやができます。

レストラン魚河岸

永田 盛隆さん

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 山の幸部門～

最  
優  
秀  
賞



料理名	材料	分量 (4人分)	作り方
野菜たっぷり 巣ごもり風 目玉焼き	キャベツ ほうれん草 トマト 卵 ベーコン プロセスチーズ 塩 こしょう サラダ油	4枚 (180g) 1/2株 (80g) 2個 (300g) 4個 (200g) 4枚 (60g) 4枚 (80g) (0.8g) (0.8g) 小さじ1	①キャベツ・トマトはザク切りにする。 ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草はラップをしてレンジで加熱し、1.5cm幅に切る。 ②フライパンに油を熱し、ベーコンを炒め、キャベツを加えてしんなりしたら軽く塩、こしょうをする。 ③キャベツをフライパンにまんべんなく広げ、卵を落とし入れる。 ④弱火にして、トマト・ほうれん草・チーズをトッピングし、ふたをして約3分加熱する。

1人分の栄養価

熱量 245 キロカロリー たんぱく質 14.4 グラム  
 脂質 17.5 グラム 塩分 1.3 グラム

★作った料理のワンポイント  
 この1品で野菜もたくさん摂ることが出来、卵でたんぱく質をとることも出来る。  
 作り方も簡単なので、料理に慣れていない人や一人暮らしの人でも  
 楽しく作れる料理だと思います。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科 4年  
 鶴田 めぐみさん



# 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 山の幸部門～

優  
秀  
賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
豆腐とにらのヘルシー丼	木綿豆腐 にら 合いびき肉 〔 鶏卵 片栗粉 酒 しょうゆ 塩 ごま油 ごはん	1丁 1/2束 100g 1個 小さじ1 大さじ1 大さじ1 小さじ1/2 小さじ1 400g	①豆腐は手であく崩しながら、熱湯で茹で、ザルにあげてしっかりと水切りしておく。 ②フライパンでひき肉を炒め、水切りした豆腐を入れて炒め合わせ、酒、しょうゆ、塩を加える。 ③片栗粉を合わせた卵液を②に流し入れ炒めて味を見る。 ④3～4cmに切ったにらを入れ軽く炒めごま油をいれて、温かいご飯に盛り付ける。

1人分の栄養価					
熱量	349	キロカロリー	たんぱく質	15.8	グラム
脂質	9.6	グラム	塩分	1.6	グラム

★作った料理のワンポイント  
豆腐の水切りをしておく、3～4分で簡単に出来上がる、忙しい朝にぴったりの朝食です。  
しかもヘルシーで栄養満点！！  
冷めてもおいしいので、お弁当のおかずの一品にもなります。

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 山の幸部門～

優  
秀  
賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
じゃがいものおやき	じゃがいも 豚バラ肉 (スライス) にら (又はねぎ) A 鶏卵 小麦粉 水 塩 だしの素	1個 100g 1/2束 1個 大さじ8強 20cc 少々 小さじ1	①じゃがいもをよく洗い芽を取り、皮つきのまま1cm幅のひょうし切りにする。豚肉は3cmの長さ、にらは5cmの長さに切る。 ②ボウルにAを入れ混ぜる。(水は様子を見ながら入れる)①の切った材料を入れ混ぜる。 ③熱したフライパンに油をしき、よく温まっているようであれば、弱火にし生地を入れてよく焼く。

1人分の栄養価

熱量 213 キロカロリー たんぱく質 7.6 グラム  
脂質 10.3 グラム 塩分 0.8 グラム

### ★作った料理のワンポイント

「長崎の名産のじゃがいもを使って”誰でも作れるように”と頑張って考えました。ポイントは塩でしっかりめに味をつけることです。そうすると、冷えてもおいしく食べれます。

久田学園佐世保女子高等学校 3年

橋本 千種さん

# 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 山の幸部門～

アイデア賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
☆ご飯deピザ☆	ごはん 赤ピーマン 黄ピーマン アスパラガス トマト ミックス ベジタブル 豚もも肉 油 ケチャップ チリソース 塩 こしょう とろけるチーズ	600g 40g 40g 60g 100g 60g 80g 8g 16g 16g 1.2g 少々 4枚	①分量のご飯をポリ袋に入れ、めん棒でつぶす。 ②適度につぶしたらラップにのせ丸く薄くのばす。 ③赤ピーマン・黄ピーマン・トマトは薄くスライスする。アスパラガスは縦半分に切り、4cmの長さに切って下茹でする。 ④食べやすい大きさに切った豚肉とミックスベジタブルをフライパンで炒める。 ⑤別のフライパンで②のご飯を両面がこんがり焼き色がつくまで焼く。 ⑥⑤をアルミホイルにのせ、その上にソース（ケチャップ+チリソース）を薄くぬり、 ③④をのせて、その上にチーズをのせる。 ⑦⑥をオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

1人分の栄養価

熱量 408 キロカロリー たんぱく質 13.7 グラム  
脂質 9.9 グラム 塩分 1.1 グラム

★作った料理のワンポイント  
食材は好み、季節によって変更できる。（ソースも好みで変更可）  
子供とコミュニケーションをとりながら、家族みんなで楽しく作れる。

長崎国際大学 健康管理学部 健康栄養学科 4年  
野村 達也さん

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 山の幸部門～

アイ  
 デ  
 ア  
 賞



料理名	材料	分量（4人分）	作り方
オレンジ マーマレードの クロック・ ムッシュー	イギリスパン スライスハム ピザ用チーズ オレンジ マーマレード	4枚 4枚 120g 適量	①イギリスパンにオレンジマーマレードを塗りハムをはさんでサンドイッチにし、食べやすい大きさに切る。 ②①の上からチーズをのせて、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

1人分の栄養価

熱量 403 キロカロリー たんぱく質 17.6 グラム  
 脂質 14.1 グラム 塩分 2.4 グラム

★作った料理のワンポイント

オレンジはビタミンCが豊富です。ビタミンが不足しがちな人はスライスして、中に挟んでもおいしいです。約15分でできます。

久田学園佐世保女子高等学校2年

松田 千怜さん