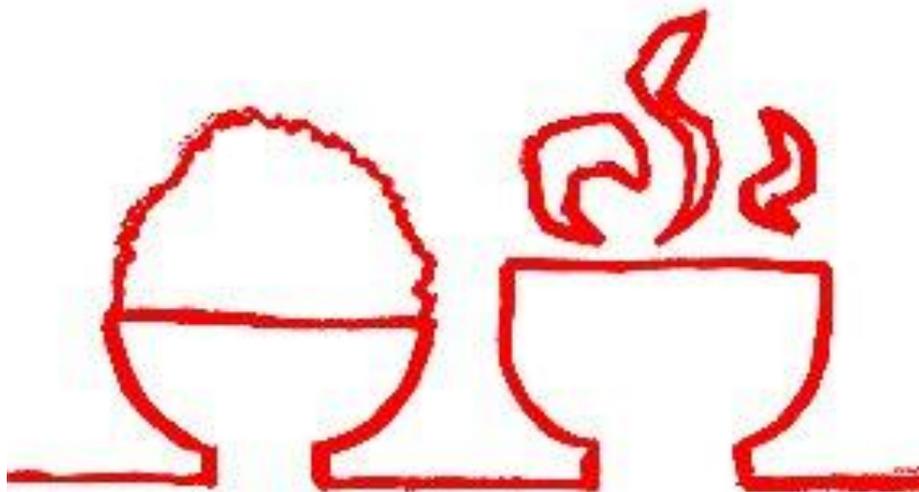


# ヘルシークッキング コンテスト

～お手軽朝ごはん・おふくろの味メニュー～  
(平成23年度)



佐世保市保健福祉部健康づくり課

## はじめに

本市では、平成18年12月に「佐世保市食育推進計画」を策定し、すべてのライフステージに応じた食育や、歯科保健と連携した事業を展開してきました。その結果、食事バランスガイドやメタボリックシンドロームに関する認知度が向上するとともに、学校給食での地場産の使用などによる地産地消が推進されてきました。

本市で平成22年9月に行った『食育に関するアンケート調査』では、朝食の欠食率は小学2年生0.8%、小学5年生0.4%、中学2年生2.0%という結果であり、前回16年度の調査（平成17年3月：「佐世保市民の食育および健康・食生活に関する実態調査報告書」）と比較しても、朝食の欠食率については改善の傾向にあることが分かりました。一方で、家族との共食の機会や生活習慣病の予防のための食生活の実践については依然として改善が必要な状況にあります。

そこで、市民一人ひとりが、生涯にわたって健康的な食生活をおくるきっかけになればと、簡単に作ることができる朝ごはんやおふくろの味を伝える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736作品の応募があり、その中から、最終審査に残った12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。

# ヘルシークッキングコンテスト

(平成23年度)

## 目 次

### お手軽朝ごはん部門

最優秀賞	節タン5分で完成ドン	1
優秀賞	すり身ピザ	2
優秀賞	ひじきと枝豆のお焼き	3
アイデア賞	夏バテ防止☆ぶっかけそうめん	4
アイデア賞	豆乳リゾット	5
審査員奨励賞	ぶたキムそうめん	6

### おふくろの味部門

最優秀賞	夏バテ防止！！スタミナ丼	7
優秀賞	麻婆はるさめ根菜丼	8
優秀賞	冬瓜のみそ煮	9
アイデア賞	鶏肉と冬瓜のとろっとあんかけ	10
アイデア賞	じゃがのみ焼き	11
審査員奨励賞	鶏と大根のさっぱり煮	12

### 参考資料

正しいお箸の持ち方とマナー	13
外食を利用する方へ	14
地元でとれた旬の食材を食べましょう	15

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



節タン5分で完成ドン

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
さんまかばやき缶	2缶	①玉ねぎは薄くスライスする。 ②フライパンにごま油と玉ねぎを入れ炒め、しんなりしてきたらだしの素を入れる。 ③さんまかばやき缶をほぐして②に汁ごと入れ醤油を加える。 ④小さく切ってさっと茹でた大根葉とちりめんじゃこを混ぜておく。 ⑤炊きあがったご飯に③④、きざみのり、紅しょうが、いりごま(白)の順に盛りつける。
玉ねぎ	2個	
大根葉	60g	
ちりめんじゃこ	12g	
紅しょうが	8g	
きざみのり	4g	
いりごま(白)	小さじ1	
だしの素	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
醤油	小さじ2	
ご飯	600g	

1人分の栄養価

熱量	443	キロカロリー	たんぱく質	14.4	グラム
脂質	12.7	グラム	塩分	2.0	グラム

★作った料理のワンポイント

玉ねぎに、だしの素を少しだけふりかけ、さんまはちゃんとほぐすのがポイントです。  
さんまかばやき缶の活用として考えました。「節タン」は節約とカンタンを合わせて作った言葉です。

佐世保西高等学校  
鴨川 奈美 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



すり身ピザ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
すりみ(白) 玉ねぎ サンドイッチ用パン ピザソース とろけるチーズ 小ねぎ	120g 1/4個 6枚 大さじ1 4枚 2本	①玉ねぎをみじん切りにする。 ②すりみ、ピザソース、①を混ぜ合わせる。 ③②をパンに薄くぬり、チーズをのせて、180℃のオーブンで7～8分焼く。(オーブントースターなら3～4分) ④焼きあがったピザに、小ねぎの小口切りを散らす。

1人分の栄養価

熱量	169	キロカロリー	たんぱく質	10.5	グラム
脂質	7.6	グラム	塩分	1.4	グラム

★作った料理のワンポイント  
「えっ？魚のすり身？」という驚きがあります。魚嫌いの人も食べることができます。簡単にできるので、おやつやおつまみにも最適です。

長崎国際大学  
吉武 菜央 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



ひじきと枝豆のお焼き

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ひじきの煮つけ	80g	①小口切りにした小ねぎと酒をまぶした桜えびと枝豆、Aを全てボウルに入れて混ぜる。 ②①に、汁気をきったひじきの煮つけを加えて混ぜる。 ③フライパンに油を入れ、②をこぶりのおせんべいの大きさに流し入れ、両面をこんがり焼く。 ④焼き立てにお好みでレモン汁をかける。 (レモンはくし形に切って添えても良い)
ひじき(乾)	8g	
大豆(水煮)	40g	
だし汁	200ml	
酒	小さじ2	
砂糖	小さじ2	
醤油	小さじ2	
枝豆(さやから出す)	1カップ	
桜えび	1/2カップ	
酒	大さじ1	
小ねぎ	4本	
卵	1個	
A 水	3/4カップ	
小麦粉	1カップ弱	
油	小さじ1	
レモン汁	大さじ1・1/2	

1人分の栄養価

熱量	238	キロカロリー	たんぱく質	12.5	グラム
脂質	6.8	グラム	塩分	0.8	グラム

★作った料理のワンポイント

桜えびの香りが良く、ひじきの煮つけに入っている大豆と枝豆の食感も良いです。レモンでさっぱり食べるのがおすすめです。

佐世保北高等学校  
高島 恵利果 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



夏バテ防止☆ぶっかけそうめん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
オクラ なす (中) トマト ひき肉 そうめん (乾) 食べるラー油 めんつゆストレート	6本 2本 1個 300g 200g 大さじ1 200ml	①オクラはななめに3等分に切り、なすはオクラと同じ くらいの大きさに切る。 ②トマトはあらみじんに切る。 ③食べるラー油でひき肉を炒める。 ④ひき肉の色が変わってきたら、オクラとなすを加えて 炒める。 ⑤全体に火が通ったらめんつゆストレートを加えて、さ っとからめる。 ⑥茹でたそうめん⑤をかけ、②のトマトを散らして出 来上がり。

1人分の栄養価

熱量	407	キロカロリー	たんぱく質	21.3	グラム
脂質	13.9	グラム	塩分	3.7	グラム

★作った料理のワンポイント

炒め油として、食べるラー油を使うことで、余らせやすいにんにく、唐辛子などの香辛料を用意したり、調理する手間を省きました。また、食べるラー油なので風味も良いです。

長崎国際大学  
浦崎 彩乃 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



豆乳リゾット

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ベーコン	3枚	①ベーコンは短冊切り、人参・玉ねぎはみじん切り、しめじは石づきを取って裂いておく。 ②鍋に油を入れ、①を入れて炒める。弱火にしてフタをして少し蒸す。 ③豆乳、水、ご飯を入れて、砕いて粉状にしたコンソメを入れて3分ほど煮、こしょうを少し入れて味を調える。 ④お皿に分けて小ねぎを散らす。
人参	1/2本	
玉ねぎ	1個	
しめじ	1パック	
油	小さじ1	
豆乳 (牛乳)	200ml	
水	200ml	
ご飯	600g	
固形コンソメ	1個	
こしょう	少々	
小ねぎ	4本	

1人分の栄養価

熱量	394	キロカロリー	たんぱく質	9.5	グラム
脂質	10.0	グラム	塩分	1.0	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・豆乳を使うことでヘルシーで、健康にもいいと思います。
- ・具材は小さく切って素材の旨味を引き出しました。

清水中学校

川畑 蒼衣さん    山口 真希さん    西田 百合香さん

ヘルシークッキングコンテスト

～お手軽朝ごはん部門～



ぶたキムそうめん

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
そうめん(乾) キムチ 豚肉 小ねぎ ごま油 醤油 こしょう	4束 130 g 200 g 4本 大さじ1 小さじ2 少々	①そうめんを茹で、水にさらしてざるにあげる。 ②フライパンにごま油を入れ、2～3cmにカットした豚肉、キムチを炒め、そうめんを加え、醤油とこしょうで味を調える。 ③最後に小ねぎを散らす。

1人分の栄養価

熱量	440	キロカロリー	たんぱく質	12.7	グラム
脂質	23.7	グラム	塩分	3.1	グラム

★作った料理のワンポイント

混ぜるだけなので簡単に作れ、さっぱりしていて夏にもおすすめです。キムチはお好みの量で入れ辛さを調整できます。

佐世保西高等学校  
高木 瞳 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



夏バテ防止!! スタミナ丼

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
ご飯	600g	①なす、ピーマン、パプリカをそれぞれ一口大に切る。 なすは水にさらしてアクを抜き、キッチンペーパーで水気をしっかり吸い取る。 しょうがはみじん切りにしておく。 ②①をボウルに入れ、片栗粉を加えまんべんなく混ぜる。 ③フライパンにごま油を入れ、中火でしょうがを炒めた後合挽き肉を加えてよく火を通す。 ④③に②を加え、火が通ったらAを加える。 ⑤ご飯の上に④を盛り、いりごま(白)、温泉卵、お好みで小さく切ったクリームチーズを飾る。
なす	大1本	
ピーマン	2個	
パプリカ	2個	
片栗粉	大さじ3	
合挽き肉	200g	
しょうが	1/2片	
ごま油	大さじ1	
A		
{ みりん	大さじ4	
{ 醤油	大さじ2	
いりごま(白)	適量	
温泉卵	4個	
クリームチーズ	お好み量	

1人分の栄養価

熱量	606	キロカロリー		たんぱく質	22.3	グラム
脂質	20.1	グラム		塩分	1.6	グラム

★作った料理のワンポイント

一食で野菜をたくさん摂れるようにし、パプリカを用いることでカラフルな色合いにしました。また、クリームチーズを入れることで、まろやかな味になり、栄養満点の丼としました。

長崎国際大学  
下濱 明菜 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



麻婆はるさめ根菜丼

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
A { レンコン 人参 大根	100g 100g 100g	①Aの野菜は皮をむき、2cm角に切り、600ワットの電子レンジで5分ほど加熱する。 ②フライパンに油を入れてひき肉を炒め、しょうがと豆板醤を加えほくしながら炒め、調味料Bを加える。 ③①と水で戻した春雨を加え、2分ほど煮立たせ、水溶き片栗粉をまわし入れる。 ④とろみがついたら、ラー油を加えさっと混ぜる。 ⑤ご飯に④をのせ、小口切りの小ねぎを散らす。
油	小さじ1・1/2	
ひき肉	160g	
おろししょうが	少々	
豆板醤	小さじ1	
酒	大さじ1	
砂糖	大さじ1	
B { 醤油 みそ	大さじ1 大さじ2	
春雨	60g	
小ねぎ	10g	
片栗粉	小さじ2	
水	大さじ1	
ラー油	小さじ1	
ご飯	600g	

1人分の栄養価

熱量	481	キロカロリー	たんぱく質	13.3	グラム
脂質	9.5	グラム	塩分	2.1	グラム

★作った料理のワンポイント

- ・根菜類を電子レンジで加熱することで、時間が短縮される。
- ・根菜類が苦手な人も、麻婆味で味がしみていますので食べやすい。

長崎国際大学  
浦田 麻末さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



冬瓜のみそ煮

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
冬瓜 豚バラ肉 油 A { 水 砂糖 醤油 麦みそ きゅうり	750g 200g 小さじ1 300ml 大さじ2 大さじ1 大さじ2 8枚	①冬瓜の皮をむき、一口大に切る。 ②冬瓜を水から茹で、ざるにあげる。 ③フライパンに油を入れ、2～3cm幅に切った豚バラ肉を炒める。 ④②の冬瓜を③に入れ、少し炒めAを加え弱火で10分煮る。 ⑤④を器に入れ、輪切りにしたきゅうりを上に飾る。

1人分の栄養価

熱量	292	キロカロリー	たんぱく質	8.9	グラム
脂質	21.6	グラム	塩分	1.7	グラム

★作った料理のワンポイント

冬瓜をよく茹で、さらに弱火で煮ることで味をつける。また、色を足すためにきゅうりを用いました。

長崎国際大学  
八田 鈴華 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



鶏肉と冬瓜のとろっとあんかけ

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
冬瓜	1/4玉 (360g)	①冬瓜は皮をむき、一口大に切り茹でる。 (茹であがったら、ざるにあげておく。) ②鶏もも肉は一口大に切り、油を入れて炒める。 ③②に①の冬瓜を入れて、Aの調味料で味をつける。 ④味がなじんできたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
鶏もも肉	1枚	
赤みそ	20g	
みりん	大さじ2	
A 砂糖	大さじ1	
醤油	小さじ2	
水	200ml	
だしの素	小さじ1/2	
油	小さじ1	
片栗粉	大さじ1	
水	大さじ2	

熱量	197	キロカロリー	たんぱく質	11.7	グラム
脂質	10.2	グラム	塩分	1.3	グラム

★作った料理のワンポイント  
 短時間で簡単にできる、ヘルシーであっさりしたおふくろ味です。

佐世保北高等学校  
 北野 正一郎 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



ジャガのみ焼き

材 料	分量 (4人分)	作 り 方
じゃがいも	大2個	①じゃがいもを茹でてつぶし、こしょう、ナツメグを入れてよく混ぜる。 ②ベーコンを2cm角に切る。長ねぎはみじん切り、生しいたけは薄切りにする。 ③フライパンを熱して油を入れ、②を炒める。 ④キャベツは千切りにし、①③と混ぜ合わせる。卵を割りほぐして片栗粉と塩を加え、④とよく混ぜる。 ⑤フライパンを熱し、油を入れ④を焼く。 ⑥ソースを混ぜ合わせ⑤にかける。
[こしょう]	[少々]	
[ナツメグ]	[少々]	
ベーコン	60g	
長ねぎ	6cm	
生しいたけ	20g	
油	小さじ2	
キャベツ	130g	
卵	2個	
片栗粉	大さじ2	
塩	小さじ1/2	
油	小さじ2	
ソース	大さじ1	
【マヨネーズ	大さじ3	
	醤油	
【牛乳	大さじ1	
【ケチャップ	48g	
	練りがらし	10g

1人分の栄養価

熱量	254	キロカロリー	たんぱく質	6.9	グラム
脂質	17.9	グラム	塩分	1.9	グラム

★作った料理のワンポイント

キャベツは生で食べることができ、生地の具材は火を通してあるので焼く時は表面がこんがりとなればgood!!

佐世保西高等学校  
池田 佑介 さん

ヘルシークッキングコンテスト

～おふくろの味部門～



鶏と大根のさっぱり煮

材 料	分量 (4人分)	作 り 方	
鶏肉 (手羽中)	12本	①大根は皮をむいて、2cmくらいの厚さに切り、下茹でしておく。卵は茹でて殻をむいておく。 ②鍋に油を入れて鶏肉を炒める。 ③②に①の大根を加えてAを入れ味付けし、①のゆで卵も加えて味をなじませる。	
大根	1/2本		
卵 (M玉)	4個		
A	砂糖		大さじ2
	醤油		大さじ2
	みりん		大さじ1/2
	酢		大さじ2
	酒		大さじ1
水	100ml		
油	小さじ1		

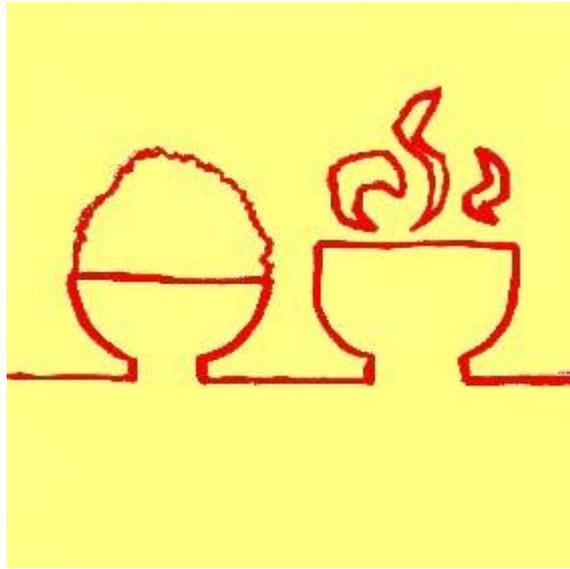
1人分の栄養価

熱量	284	キロカロリー	たんぱく質	19.6	グラム
脂質	16.5	グラム	塩分	1.6	グラム

★作った料理のワンポイント

酢をたっぷり入れてもおいしいです。  
 時間がない時は、うずらの卵でもおいしくできます。

日野中学校  
 崎山 大 さん



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