

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24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。さらに、平成23年11月に「第2次佐世保市食育推進計画」を策定し、周知から実践へ向け動き始めました。

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」）と比較すると、それぞれ0.9、2.0、2.9ポイント減少しており、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690作品の応募があり、その中から、最終審査に残った10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・手軽に作ることのでき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

(平成24年度)

目次

お手軽朝ごはん部門

お手軽ピラフ	1
さばチーに丼	2
なす丼	3
朝食グラタン	4
朝からカルシウム!! 簡単春巻きピザ	5

おふくろの味部門

ひじき&豆腐ギョロツケ	6
大豆とひじきの具だくさん厚焼きたまご	7
さっぱり!! お酢煮	8
鰯のケチャップ煮	9
れんこんとひじきの肉団子スープ	10

参考資料

正しいおはしの持ち方とマナー	11
外食を利用する方へ	11
地元でとれた旬の食べ物を食べましょう	12

材料のはかり方



少量
ゆびさきで
ひとつまみ



大さじ
すりきり1杯
15ml



小さじ
すりきり1杯
5ml



計量
カップ
すりきり1杯
200ml



●スプーン
「半分」
(ナイフなどで
半分とる)



【お手軽朝ごはん部門】

長崎県立佐世保北中学校
松岡 英輝さん



お手軽ピラフ

1人分の栄養価: 熱量386kcal たんぱく質12.9g 脂質9.0g 塩分1.4g

[材料] 4人分

米……………2合
水……………360cc
人参……………2本
ホールコーン……………1缶(150g)
さば(うす塩)……………2切(120g)
白ワイン……………大さじ2
コンソメ(固形)……………1ケ
バター……………大さじ1(12g)
パセリ(みじん切り) ……大さじ1

[作り方]

- ①米は洗って水気を切る。コーンの汁を切る。人参をすりおろす。フライパンにさばと白ワインを入れて焼き、ほぐす。
- ②炊飯器に米と水を入れ、上にコーン、人参、コンソメを入れ、普通に炊く。
- ③炊き上がりにバターを加え、余熱で溶かす。よく混ぜ、器に盛る。パセリ、ほぐしたさばをまぶしてできあがり。

料理の ワンポイント

パセリをのせて、色どりよく仕上げました。
とても簡単にでき、人参が苦手な方も美味しく食べられます。

☆審査員の講評☆

＊さばの臭みがワインでとれて、とても食べやすいですね。



【お手軽朝ごはん部門】

長崎県立佐世保北高等学校
永田 風花さん

優秀賞



さばチーに丼

1人分の栄養価: 熱量344kcal たんぱく質11.7g 脂質6.0g 塩分0.9g

[材料] 4人分

ご飯…………… 400g
さば(うす塩)………… 2切れ(120g)
大根(すりおろし)………… 80g
人参(すりおろし)………… 20g
大葉…………… 2枚
小ねぎ…………… 少々
チーズ(粉)…………… 大さじ2
A { ポン酢…………… 大さじ1
醤油…………… 小さじ1
オリーブオイル………… 小さじ1

[作り方]

- ①ご飯を器に盛り、大根、人参のすりおろしを順にのせ、焼いてほぐしたさばをのせる。
 - ②大葉をせん切りにし、小ねぎは小口切りにする。
 - ③①に②をのせて、チーズをかける。
 - ④Aを③にかける。
- ※食べる時は、スプーンで全体を混ぜる。

料理の ワンポイント

オリーブオイルで風味を良くし、ポン酢と大葉を使うことで、さばの臭みが気にならないように工夫しました。オリーブオイルと粉チーズを混ぜると、リゾット風になり、食べやすくなります。

☆審査員の講評☆

＊ ぽん酢+オリーブオイルのドレッシングが食欲をそそります。



【お手軽朝ごはん部門】

佐世保市立清水中学校
山中 彩歌さん

優秀賞



なす丼

1人分の栄養価: 熱量207kcal たんぱく質4.3g 脂質0.9g 塩分2.1g

[材料] 4人分

ご飯…………… 400g
 なす…………… 中4本(300g)
 塩…………… 小さじ1/2
 大根おろし…………… 200g
 小ねぎ…………… 4本(12g)
 オリーブオイル…………… 小さじ1/2
 ポン酢…………… 大さじ4

[作り方]

- ①なすは、短冊切りにし、水にさらしてあくを抜き、塩でもみ絞っておく。
- ②熱したフライパンにオリーブオイルを入れ、①を炒める。
- ③どんぶりにご飯を盛り、②、大根おろし、刻んだねぎをのせ、ポン酢をかけて、できあがり。

料理の ワンポイント

炒める時に、なすが油を吸いすぎないように、炒める前に軽く塩もみしておくといでしょう。

☆審査員の講評☆

＊さっぱりしていて食欲のないときにも食べられそうですね。



【お手軽朝ごはん部門】

長崎県立佐世保商業高等学校
志水 香惟さん

アイデア賞



朝食グラタン

1人分の栄養価: 熱量324kcal たんぱく質16.1g 脂質17.9g 塩分1.9g

[材料] 4人分

カップスープの素(ポタージュ) 3袋
 牛乳…………… 300cc
 じゃがいも…………… 中2個
 ブロッコリー…………… 1/2株
 卵…………… 2個
 ウインナー…………… 4~5本
 スライスチーズ…………… 4枚
 パセリ…………… 適量

[作り方]

- ①じゃがいもは小さく切って茹でる。
- ②ブロッコリーは小房に分け茹でる。
- ③茹でた卵とウインナーを食べやすい大きさに切る。
- ④グラタン皿(小)に、①②③の材料を入れる。
- ⑤牛乳とカップスープの素を鍋に入れ、火にかけ、とろみができるまでかき混ぜる。
- ⑥④に⑤をかけ、チーズをのせる。
- ⑦オーブントースターで約4分焼く。
- ⑧お好みでみじん切りにしたパセリをのせる。

料理の ワンポイント

一見難しそうなホワイトソースが、カップスープの素を使えば驚くほど簡単にできます。野菜・肉・卵など色々な種類の食材が入っているので、食べごたえも栄養バランスもバッチリです。

☆審査員の講評☆

＊インスタント食品を上手に使っていて、色どりもきれいです。



【お手軽朝ごはん部門】

長崎県立佐世保北高等学校
川野 まみさん



朝からカルシウム!! 簡単春巻きピザ

1人分の栄養価: 熱量265kcal たんぱく質15.0g 脂質13.1g 塩分1.8g

[材料] 4人分

春巻きの皮	8枚
釜あげしらす	80g
オクラ	8本
ミニトマト	8個
ピザ用チーズ	120g
マヨネーズ	大さじ2

[作り方]

- ①春巻きの皮は2枚重ねにして4等分にする。
- ②①の上にマヨネーズを薄く塗る。
- ③オクラ、ミニトマトは5mm幅にスライスする。
- ④②の上にしらす、オクラ、ミニトマト、ピザ用チーズをトッピングする。
- ⑤オーブントースターで3～4分焼く。

料理の ワンポイント

しらすとチーズでカルシウムたっぷり!!
具材をトッピングしてオーブントースターで短時間焼くだけの簡単お手軽ピザです。

☆審査員の講評☆

*しらすぼしや、チーズでカルシウムがたっぷり取れ、パーティーメニューにも活用でき、楽しんで作れそうです。



【おふくろの味部門】

長崎県立佐世保商業高等学校
中倉 眞奈美さん

最優秀賞



ひじき＆豆腐ギョロッケ

1人分の栄養価: 熱量181kcal たんぱく質18.1g 脂質5.6g 塩分0.4g

[材料] 4人分

市販のすりみ	280g
ひじき(乾)	30g
長ねぎ	1/2本
干ししいたけ	3枚
豆腐	1/2丁
パン粉(細かいもの)	40g
油	適量

[作り方]

- ①ひじきと干ししいたけを水で戻す。
- ②豆腐の水をきる。
- ③①と長ねぎをみじん切りにする。
- ④すりみ、②、③をボールに入れて混ぜ、1人2ヶずつの小判型に丸め、パン粉をつける。
- ⑤180℃の油で揚げる。

料理の ワンポイント

豆腐はしっかり水をきった方がいいです。
カルシウムたっぷりのバランスのとれた1品です。

☆審査員の講評☆

*すりみのうまみ、塩味でほどよい味つけができていて、やわらかく、何もつけずにおいしく食べられます。



【おふくろの味部門】

長崎県立佐世保北高等学校
山崎 慈恵さん

優秀賞



大豆とひじきの具たくさん厚焼きたまご

1人分の栄養価: 熱量153kcal たんぱく質10.4g 脂質8.4g 塩分0.9g

[材料] 4人分

卵	4個
ひじき(もどした物)	80g
大豆(水煮缶詰)	80g
こんにゃく	40g
人参	20g
だし醤油	小さじ2
砂糖	大さじ2
塩	ひとつまみ
油	小さじ1

[作り方]

- ①人参、こんにゃくはさっと茹でてみじん切りにする。
- ②①に大豆とさっと茹でたひじきを混ぜる。
- ③②に卵と調味料を入れ混ぜる。
- ④フライパンを熱し油を入れて焼く。

料理の ワンポイント

まぜて焼くだけで簡単にでき、冷めてもおいしく、栄養バランスもよいのでお弁当のおかずにとぴったりです。

☆審査員の講評☆

* いろいろな食材がはいついてボリュームたっぷりの卵焼きで、甘めのところがいいですね。



【おふくろの味部門】

長崎県立佐世保北高等学校
山口 綾香さん

優秀賞



さっぱり!! お酢煮

1人分の栄養価: 熱量359kcal たんぱく質20.7g 脂質17.7g 塩分2.2g

[材料] 4人分

鶏肉(手羽元)……	8本	厚あげ……………	2丁
油……………	小さじ1	いんげん……………	10本
大根……………	1/5本	ごぼう……………	1本
人参……………	1本	しめじ……………	1/2パック
こんにゃく……………	1丁		
A			
酒……………	大さじ2	醤油……………	大さじ2
砂糖……………	大さじ3	酢……………	大さじ3
みりん……………	大さじ2		
水……………	100cc		

[作り方]

- ①こんにゃくは茹でて、手で一口大にちぎる。
厚あげは油抜きする。いんげんは塩茹でし(分量外)、一口大に切る。
- ②大根はいちょう切り、人参はせん切り、ごぼうはさがきにし、しめじは石づきを取り小房に分ける。
- ③鍋を温め、油を入れて鶏肉を炒める。いんげん以外の材料とAを鍋に入れ、火をかける。味が染み込んだら、いんげんを入れ、火を止める。

料理の ワンポイント

お酢を入れて煮込むことで、暑い夏でもさっぱりと食べられるようにしました。いんげんを後から入れて、シャキシャキとした食感を残したのがポイントです。野菜などは旬のものに変えてもOKです。

☆審査員の講評☆

* 酸味がほどよく、さっぱりとして野菜がたっぷり食べられます。



【おふくろの味部門】

長崎県立佐世保北中学校
松瀬 亜友子さん

アイデア賞



鰯のケチャップ煮

1人分の栄養価: 熱量481kcal たんぱく質33.3g 脂質22.2g 塩分2.9g

[材料] 4人分

鰯	8尾
生姜(薄切り)	1片
酒	120cc
みりん	100cc
醤油	60cc
A 砂糖	大さじ2
酢	大さじ2
ケチャップ	大さじ2

[作り方]

- ①圧力鍋に生姜とAを入れ煮立てる。
- ②鰯の頭と腹わたをとって水で洗う。
- ③調味料が煮立ったら鰯を入れ、強火にし、火を弱めて15分～20分加圧する。
- ④圧力が完全にぬけたら、ふたを開けて煮つめる。

料理の ワンポイント

ケチャップで煮ているので、まろやかになり、魚ぎらいの人でも食べられます。

☆審査員の講評☆

* 骨を感じないくらいやわらかく煮えていて、カルシウムがたっぷり取れます。



【おふくろの味部門】

長崎県立佐世保商業高等学校
浦馬場 菜々さん



れんこんとひじきの肉団子スープ

1人分の栄養価: 熱量111kcal たんぱく質11.8g 脂質3.7g 塩分1.3g

[材料] 4人分

一肉団子ー
鶏ひき肉…………… 160g
れんこん…………… 40g
ひじき(乾燥)…………… 12g
A「おろししょうが…………… 小さじ1
片栗粉…………… 小さじ2
ースープー
干ししいたけの戻し汁…………… 600cc
干ししいたけ…………… 3枚
濃口醤油…………… 大さじ1
B「だしの素…………… 小さじ1
酒…………… 少々
しめじ、えのき…………… 各1袋
小松菜…………… 1/2束

[作り方]

- ①れんこんと水で戻したひじきを、みじん切りにする。
- ②戻したしいたけは薄切りに、えのき、しめじは石づきを取り、えのきは半分に切り、しめじはほぐしておく。小松菜は3cmの長さに切る。
- ③鶏ひき肉に①とAを加えてよくこね、1口サイズの肉団子を作る。
- ④干ししいたけの戻し汁を火にかけ、沸騰してきたら、酒を入れて、肉団子を入れ、火を通す。
- ⑤しいたけとえのき、しめじを加え、Bを入れてひと煮立ちさせる。
- ⑥小松菜を入れ、しんなりしたら出来上がり。

料理の ワンポイント

あまり食べる機会がないひじきを食べやすいように肉団子の中に入れてみました。また、食感をよくするためにれんこんを加えてみました。ひじきやれんこんは和食でよく使うので、スープの味を和風にして、家にある野菜など色々なものに対応できるようにしてみました。

☆審査員の講評☆

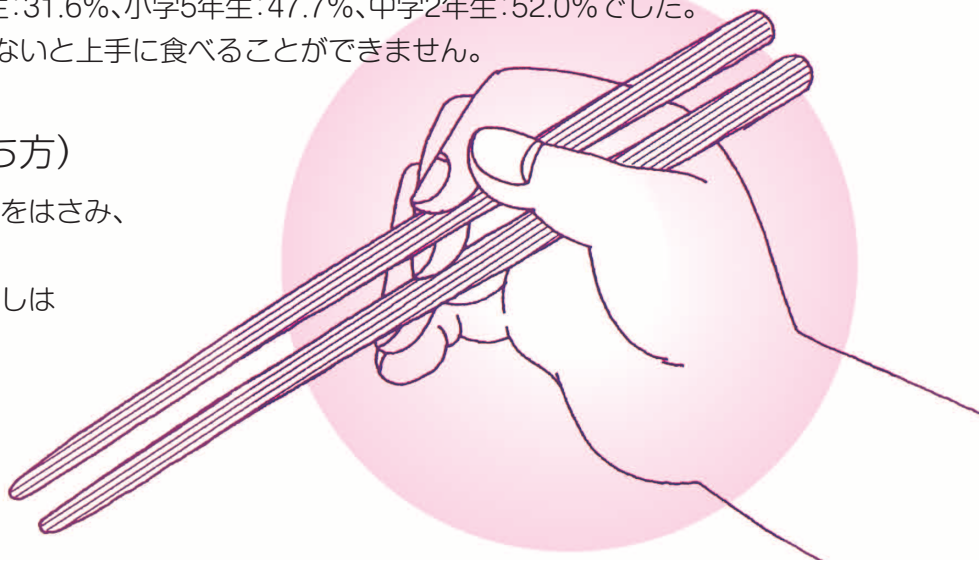
* ボリュームがありながら、きのこや野菜で低カロリー、ヘルシーなメニューです。

正しいおはしの持ち方とマナー

佐世保市民の「食育に関するアンケート調査」(平成22年実施)では、おはしを正しく持つことができる人は小学2年生:31.6%、小学5年生:47.7%、中学2年生:52.0%でした。
おはしを正しく持てないと上手に食べることができません。

(正しいおはしの持ち方)

人差し指と中指で上のはしをはさみ、
親指を支点に動かします。
親指と薬指で支えた下のはしは
動かしません。



毎日使うおはしですから、下記のような間違ったマナーをしていないか、
食事の際にみんなで確認してみましょう。

まよいばし



何を食べようかなと迷って、はしを
あちこち動かす。

よせばし



器を手でよせず
はしでよせる。

ねぶりばし



はしの先を
なめる。

つつきばし



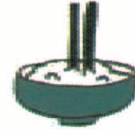
食べ物をはしで
つつきます。

はしうつし



はしからはしへと
食べ物をわたす。

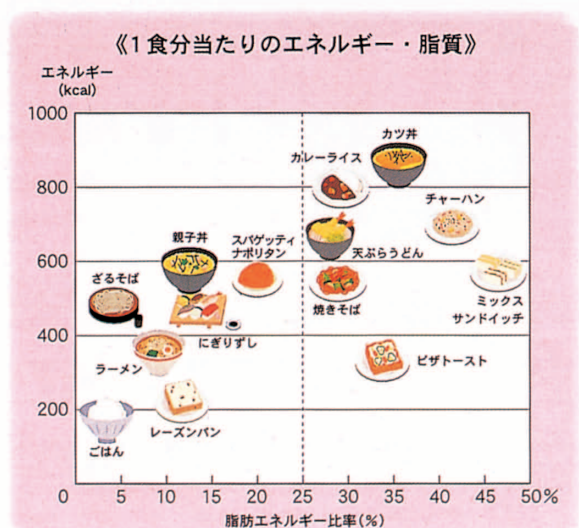
ほとけばし



仏様にそなえる
お線香のように
はしをつきさす。

外食を利用する方へ

外食には目に見えにくい油や、エネルギー、塩分が多く含まれています。
下記を参考に上手に選んで食べましょう。



脂肪エネルギー比率[※]は

1日当たり25%未満が適切です。

(ただし18~29歳では30%未満)

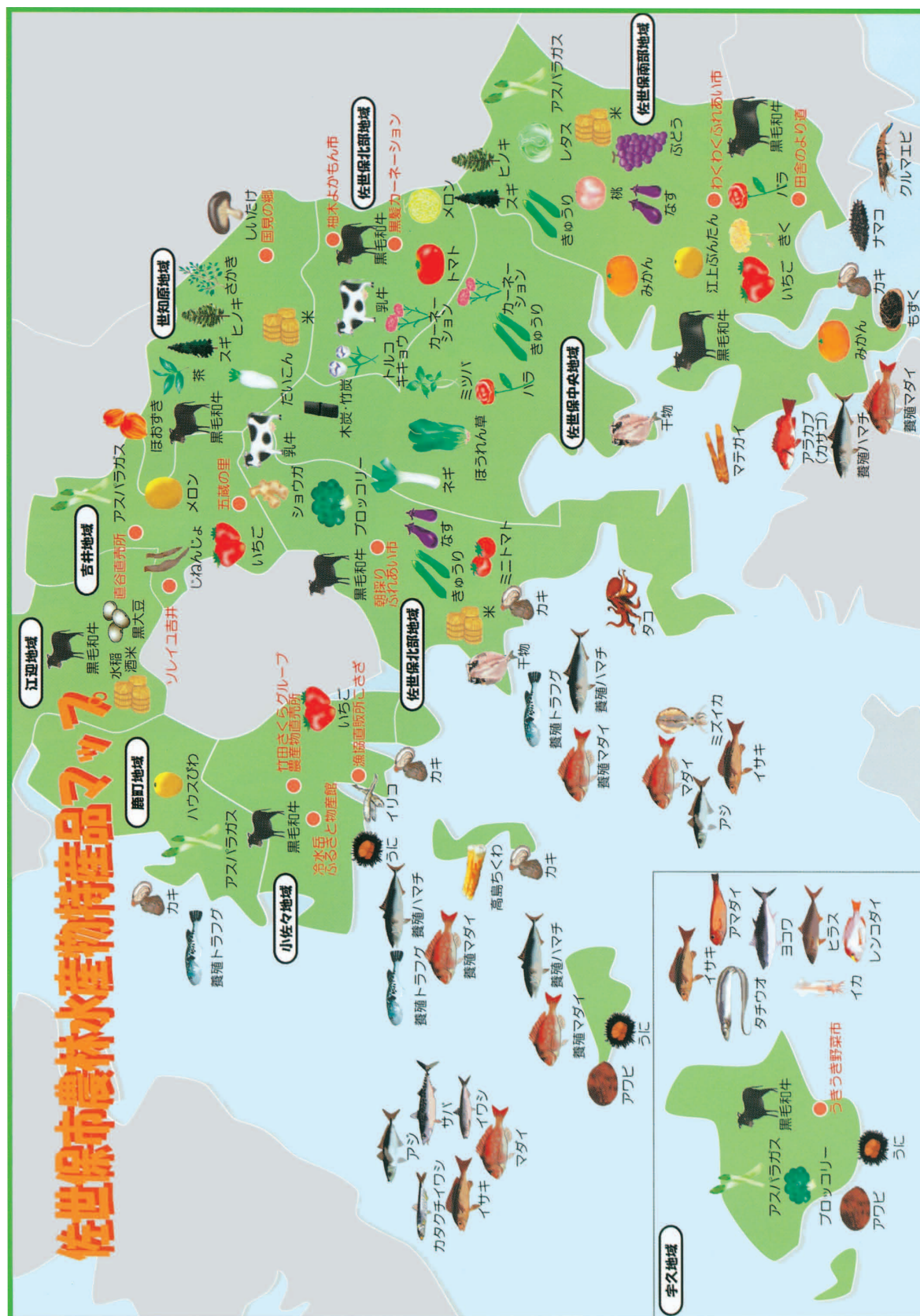
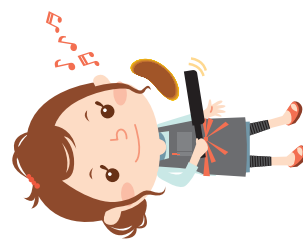
※(脂肪からのエネルギーが総エネルギーに占める割合)

国民健康・栄養調査の結果では40~74歳の男性の2人に1人、女性の5人に1人が、メタボリックシンドロームが強く疑われる者又は予備群と考えられています。メタボリックシンドロームを予防する為には食べ過ぎや運動不足、喫煙等の生活習慣を改善することが大切です。

(資料:長崎県健康づくり指導者マニュアル)

地元でとれた旬の食べ物を食べましょう

山や海に囲まれた佐世保市には左記のマップのような特産品があります。四季折々の旬の食べ物には新鮮で、美味しく、栄養価が高く、健康的です。季節を感じながら、その土地でとれた旬の食べ物を味わって食べましょう。



(資料：佐世保市農林水産業基本計画)



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
