

★いりこ入り豆腐ハンバーグ（平成25年度 海の幸部門最優秀賞）

（熱量272kcal、蛋白質24.4g、脂質9.6g、カルシウム268mg、塩分1.6g）

材料（2人分）		作り方
木綿豆腐	225g	① 豆腐は厚みを半分に切り、ペーパーに包んで10分ほどおいて水切りする。玉ねぎはみじん切り。いりこは細かく切る。 ② しめじを小房に分ける。ブロッコリーは小房に分け茹でておく。 ③ ボウルに①の豆腐・玉ねぎ・いりこと鶏ひき肉・片栗粉を入れよく混ぜ合わせ、ハンバーグの形にまとめる。 ④ フライパンに③を入れフタをして中火で5～6分焼く。中央が盛り上がり中に火が通るまで焼く。器に盛り、アルミ箔などをかぶせ冷めないようにする。
鶏ひき肉	100g	
玉ねぎ	50g	
いりこ	10g	
片栗粉	大さじ1	
しめじ	100g	⑤ 強めの中火でしめじを炒め水を加える。酒みりん・しょうゆ・塩を加え煮立ったら水溶き片栗粉を加えとろみをつけブロッコリーを加える。盛りつけて完成。
ブロッコリー	40g	
水	180ml	
酒	大さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	大さじ1	
片栗粉	大さじ1	
	水	



★かぼちゃと枝豆のレアチーズケーキ（平成 25 年度 野菜のおやつ部門 最優秀賞）

（熱量 503kcal、蛋白質 11.1g、脂質 29.5g、カルシウム 76 mg、塩分 0.4g）

材料（作りやすい量）		作り方
かぼちゃ	40g	① クッキーをくだき、バターを20秒レンジで溶かし混ぜる。 これを容器に敷いておく。 ② かぼちゃと枝豆をそれぞれ茹で冷ます。 ③ ②を別々の容器に入れ、牛乳を加え、裏ごしするかフードプロセッサーにかける。 ④ クリームチーズを30秒ほどレンジにかけ、生クリーム・砂糖・豆乳・レモン汁を加え混ぜる。 ⑤ 粉ゼラチンを水に溶かしレンジに50秒かけて④に混ぜる。 ⑥ ⑤を2等分して③の野菜を入れ混ぜる。 ⑦ クッキー生地を敷いた容器に流し、空気を抜いて冷蔵庫で冷やし固める。
枝まめ	40g	
牛乳	大さじ2	
クリームチーズ	200g	
豆乳	100ml	
生クリーム	大さじ2	
砂糖	100g	
レモン汁	大さじ2	
粉ゼラチン	大さじ1	
水	50ml	
バタークッキー	8枚	
バター	20g	



★イカとゆで干し大根のカレー風味サラダ（平成25年度 海の幸部門優秀賞）

（熱量 226kcal、蛋白質 24.9g、脂質 4.5g、カルシウム 155 mg、塩分 1.9g）

材料（2人分）		作り方	
真イカ刺身用	1杯分250g	① イカは格子状に切り目を入れ、一口大のそぎ切りにする。 熱湯で20秒ほど湯通ししてザルにあける。	
ゆで干し大根	25g～50g		
トマト	1/2個		
キュウリ	1/2本		
オクラ	1/2ネット	② ゆで干し大根は水でもどして水気を切る。 （長ければ切る）	
大葉	5枚		
A	太白ごま油	大さじ1/2	③ トマトは薄切り、キュウリは薄切りにして塩もみ、オクラはラップに包みレンジで1分程加熱し大きめに切る。大葉はせん切り。
	酢	大さじ1/2	
	砂糖	小さじ2	
	しょうゆ	大さじ1	
	カレー粉	小さじ1/2	
		④ 水気を切った①②③をよく混ぜ合わせたAと和える。仕上げに残しておいたオクラと大葉を飾る。	



★カルシウムドッグ (平成 25 年度 海の幸部門優秀賞)

(熱量 483kcal、蛋白質 28.8g、脂質 12.3g、カルシウム 157 mg、塩分 2.9g)

材料 (2人分)	作り方
すりみ 150g	① ひじき・すり身・ちりめんをませる。
ちりめん 25g	
ひじき(戻したもの) 25g	② 細長くしフライパンでオリーブ油で焼く。いったん取り出し
レタス 2枚	縦半分に切り、切り口を焼く。
トマト 1/2個	
アスパラ 2本	③ アスパラはゆでて平に切り、じゃがいもは薄く切って焼く。
じゃがいも 1/2個	トマトは薄く切る。
ホットドック用パン 2本	
オリーブ油 小さじ1	④ ホットドック用パンにレタ
マヨネーズ 大さじ1	ス・すり身あげじゃがい
ケチャップ 小さじ2	も・トマト・アスパラを入
	れる。
	⑤ マヨネーズ・ケチャップを
	つけてできあがり。



★かぼちゃと豆腐のチーズケーキ（平成 25 年度 野菜のおやつ部門優秀賞）

（熱量 472kcal、蛋白質 15.8g、脂質 26.5g、カルシウム 152 mg、塩分 0.8g）

材料		作り方	
A	クリームチーズ	100 g	① かぼちゃは 1 cm くらいに切り、耐熱容器に入れ電子レンジで 3 分間温めやわらかくなったら粗めにつぶす。 ② クリームチーズを電子レンジで 30 秒 温めやわらかくする。 ③ A をミキサーに入れまわす。 ④ ①と③を混ぜ合わせ炊飯器で炊く。（炊飯器はあらかじめバターを塗っておく）くしなどをさして生地がついたらもう一度炊く。 ⑤ あら熱をとって冷蔵庫で冷やす。
	ヨーグルト	100 g	
	絹ごし豆腐	100 g	
	卵	2 個	
	砂糖	30 g	
	薄力粉	大さじ 2	<ジャム> ① お好みの野菜ジュースまたは 100%ジュースと砂糖・片栗粉を入れまぜ電子レンジで 2 分温める。 ② 電子レンジから取り出し混ぜる。
	レモン汁	大さじ 1	
	かぼちゃ	50 g	
	<ジャム>		
	野菜ジュース	60 ml	
砂糖	大さじ 1		
片栗粉	大さじ 1		
バター	小さじ 1		

★じゃがいもとにんじんのチーズケーキ（平成25年度 野菜のおやつ部門優秀賞）

（熱量 472kcal、蛋白質 7.1g、脂質 34.2g、カルシウム 64 mg、塩分 0.9g）

材料		作り方
A	じゃがいも 50g	① じゃがいもと人参はゆでてやわらかくしておく。 ② グラハムクラッカーをビニール袋に入れ粉にし、溶かしたバターを加えて混ぜ合わせる。焼き型の底にしきつめる。 ③ オープンを170℃にして余熱を入れる。 ④ 材料Aをすべてミキサーに入れ2分混ぜつづける。 ⑤ ②の上に④を流し入れる ⑥ 余熱しておいたオープンに⑤を入れ40分焼く。 ⑦ あら熱をとったら冷蔵庫で冷やしてできあがり。
	人参 80g	
	クリームチーズ 200g	
	卵（全卵） L玉 2個	
	砂糖 120g	
	生クリーム 200ml	
	小麦粉 大さじ3	
	レモン汁 大さじ1	
	塩 ひとつまみ	
	グラハムクラッカー 12枚ほど	トッピング=人参と じゃがいものグラッセ。
バター 40g		



★そうめんのぱりぱり焼き (平成25年度 海の幸部門アイデア賞)

(熱量 155kcal、蛋白質 10.0g、脂質 3.0g、カルシウム 24 mg、塩分 1.2g)

材料	作り方
そうめん 1束 さしみ 60g 甘エビ(殻付き) 10g わさび 少々 しょうゆ 小さじ2 ねぎ 少々 小麦粉 小さじ1 オリーブオイル 小さじ1	<p>① 魚介類をわさびしょうゆにつけこむ。</p> <p>② ねぎをきざむ。</p> <p>③ ゆでたそうめんを食べやすい長さに切る。</p> <p>④ ①のつけ汁ごと②③とあわせ小麦粉をまぶしよく混ぜる。</p> <p>⑤ あたためたフライパンにオリーブオイルを入れ④をじっくり焼く。</p> 

★トマト衣 いっさきのかきあげ（平成25年度 海の幸部門アイデア賞）

（熱量 346kcal、蛋白質 4.5g、脂質 27.2g、カルシウム 51 mg、塩分 0.9g）

材料	作り方
<p>トマト 100g（中1/2個） いっさきの刺身80g ひじき（もどし）25g 玉ねぎ中1/2個 インゲン 20g 小麦粉50g 塩小さじ1/4 油適</p>	<p>① トマトを皮ごと少し形が残るくらいミキサーにかける。</p> <p>② 玉ねぎをスライス、インゲンをななめ薄切りにする。</p> <p>③ ①に小麦粉と塩を加え混ぜる。この中に②と刺身・ひじきを加えて、からめるように混ぜ合わせる。</p> <p>④ 180℃に油を熱し、③をスプーンですくい落とし、揚げる。</p> 

★じゃがいものガレット（平成25年度 野菜のおやつ部門アイデア賞）

（熱量 279kcal、蛋白質 7.6g、脂質 14.0g、カルシウム 143 mg、塩分 1.5g）

材料	作り方
<p>じゃがいも3個 塩小さじ1/4 こしょう少々 小麦粉小さじ1 オリーブ油大さじ1</p> <p><トッピング> サラダ類 ベビーリーフ10g ミニトマト4個 お好みのドレッシング大さじ1</p> <p>【お好みで】 カレー粉小さじ1/2 チーズ40g</p>	<p>① じゃがいもの皮をむき、スライスしてから細めのせん切りにする。</p> <p>② ボウルに入れて塩・こしょうをふる。</p> <p>③ 小麦粉を加え、全体にからめる。</p> <p>④ フライパンを熱し、オリーブ油を入れる。</p> <p>⑤ ③を適量入れ、へらで形を整えフライパンに押しつける。 （フタをして4分半）</p> <p>⑥ ⑤を返してへらで押さえる。（フタをして3分位）</p> <p>⑦ フタを取って水分をとばしながら焦げ目をつける。</p> <p>⑧ 焼き上がったら切り分ける。</p>



★アスパラガスのバウムクーヘン on みかんソース(平成 25 年度野菜のおやつ部門アイデア賞)

(熱量 630kcal、蛋白質 9.2g、脂質 24.5g、カルシウム 150 mg、塩分 0.5g)

材料	作り方
<p>【バウムクーヘン】 地元アスパラガス3本 卵 1 個 砂糖 25 g A 牛乳 50cc 無塩バター 25 g はちみつ大さじ 1 ホットケーキ ミックス 75 g サラダ油少々 【みかんソース】 地元みかん 3 個 グラニュー糖 50 g レモン汁少々 (3~4 滴) ホワイトチョコ</p>	<p>①アスパラガスをゆでる。 (飾り用に先端を残しておく) ②ミキサーに①とAの材料を順に入れて混ぜる。 ③割り箸にアルミホイルを巻いて、芯を作りサラダ油を塗る。 ④フライパンに生地を薄く伸ばし、芯に巻くこれを繰り返す。 ⑤出来上がったら、芯を抜き、輪切りにする。 【みかんソース】 ①皮をむき、薄皮ごとミキサーに入れる。 ②①を鍋にうつし、中火で10分煮る。 ③火を止めてグラニュー糖を入れる。 ④弱火で煮詰め、最後にレモン汁を入れる。 ⑤チョコは刻んで湯煎し溶かす。バウムクーヘンを飾り付ける。</p> 

平成 25 年度 ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品メニュー集

【海の幸部門】

- ★いりこ入り豆腐ハンバーグ（最優秀賞）
- ★イカとゆで干し大根のカレー風味サラダ（優秀賞）
- ★カルシウムドッグ（優秀賞）
- ★そうめんのぱりぱり焼き（アイデア賞）
- ★トマト衣 いっさきのかきあげ（アイデア賞）

【野菜のおやつ部門】

- ★かぼちゃと枝豆のレアチーズケーキ（最優秀賞）
- ★かぼちゃと豆腐のチーズケーキ（優秀賞）
- ★じゃがいもとにんじんのチーズケーキ（優秀賞）
- ★じゃがいものガレット（アイデア賞）
- ★アスパラガスのバウムクーヘン on みかんソース（アイデア賞）



佐世保市役所健康づくり課 24-1111（内線 5535）

平成 25 年度 ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品メニュー集

【海の幸部門】

- ★いりこ入り豆腐ハンバーグ（最優秀賞）
- ★イカとゆで干し大根のカレー風味サラダ（優秀賞）
- ★カルシウムドッグ（優秀賞）
- ★そうめんのぱりぱり焼き（アイディア賞）
- ★トマト衣 いっさきのかきあげ（アイディア賞）

【野菜のおやつ部門】

- ★かぼちゃと枝豆のレアチーズケーキ（最優秀賞）
- ★かぼちゃと豆腐のチーズケーキ（優秀賞）
- ★じゃがいもとにんじんのチーズケーキ（優秀賞）
- ★じゃがいものガレット（アイディア賞）
- ★アスパラガスのバウムクーヘン on みかんソース（アイディア賞）



佐世保市役所健康づくり課 24-1111（内線 5535）

