

令和4年度

# ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



佐世保市役所健康づくり課  
24-1111 (内線5535)

～テーマ～ 「忙しい朝に手軽に作れる一品料理」

	最優秀賞	優秀賞
主食部門	さっぱりおにぎり	まろやか ヘルシーそうめん
主菜部門	電子レンジで ふわふわカニ玉	シャケと野菜の ホイル焼き
副菜部門	具だくさんの インスタント味そしる	きのこほうれん草 のバター炒め
複合料理部門	おかずフレンチ トースト	野菜たっぷり スープパスタ

<食育ピクトグラム>



## 朝ごはん、食べていますか？

朝、時間がないからと朝食を抜いていませんか？朝食を食べないと、午前中、からだは動いても頭はボンヤリ、ということになりがちです。朝食を食べて、脳とからだをしっかりと目覚めさせ、元気に一日をスタートさせましょう。

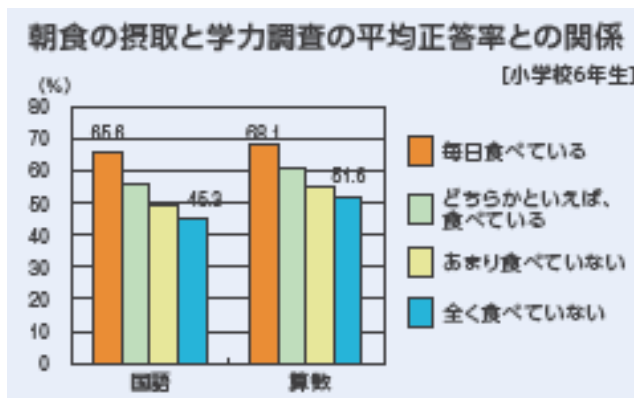


## 朝ごはん、毎日ちゃんとスイッチを入れましょう

ごはんなどの主食を食べると脳のエネルギー源になるブドウ糖となって、朝から勉強や仕事に集中できます。

幼児や中学生、成人を対象とした研究では、朝食を食べる人は、睡眠の質がよい人が多いことや不眠傾向の人が少ないことが報告されています。

また、小学生を対象とした研究では、朝食を毎日食べる人は、そうでない人と比較して、学力が高いことが報告されています。



資料：文部科学省「全国学力・学習状況調査」  
平成31（令和元）年度

## 朝ごはんから一日のリズムを整えましょう

令和2年度に実施した佐世保市食育に関するアンケート調査の結果、20歳代の10人に1人は朝ごはんを全く食べていない現状があります。

夕食が遅かったり夜食の食べ過ぎや、夜型の生活で早く起きることができないと朝ごはんを食べる時間が取れません。まずは、生活時間を見直すことから始めましょう。

## まずは、簡単な食事から食べる習慣を身につけてみましょう

本レシピ集で紹介する一品料理は、どれも短時間で手軽に調理することができます。

食べる習慣がない場合は、「果物」や「乳製品」のみなど、簡単なものから朝食づくりに挑戦してみましょう。次に「主食」と「主菜」をそろえるなどステップアップし、バランスも意識してみましょう。

毎日朝ご飯を食べている方は、メニューの参考にしてください。



## さっぱりおにぎり

おにぎり A：エネルギー 97kcal、たんぱく質 2.2g、脂質 0.6g、カルシウム 29mg、食塩相当量 1.3g  
 おにぎり B：エネルギー 145kcal、たんぱく質 6.6g、脂質 3.4g、カルシウム 81mg、食塩相当量 1.7g

材料（8 個分）※2 種のおにぎり各 4 個分	作り方
<p>&lt;おにぎり A&gt;</p> <p>ご飯 2 杯分（200g）                  きゅうり 1 本                  食塩 0.5g                  大葉 5 枚                  梅干し 3 粒                  塩昆布 10g                  白ごま 小さじ 1</p> <p>&lt;おにぎり B&gt;</p> <p>ご飯 2 杯分（200g）                  プロセスチーズ 3 つ                  枝豆（さや付き） 100g                  ちりめんじゃこ 20g                  コーン缶 10g                  白だし 大さじ 4</p>	<p>&lt;おにぎり A&gt;</p> <p>① きゅうりはスライサーでスライスし、塩もみして水けをきっておく。大葉は千切り、梅干しはほぐす。</p> <p>② ご飯 2 杯分（200g）に、きゅうり・大葉・梅干し・塩昆布・白ごまを混ぜあわせ、4 等分にしてにぎる。</p> <p>&lt;おにぎり B&gt;</p> <p>① プロセスチーズは角切りにする。枝豆は加熱してさやから取り出す。</p> <p>② ご飯 2 杯分（200g）に、プロセスチーズ・枝豆・ちりめんじゃこ・コーンと白だしを混ぜあわせ、4 等分にしてにぎる。</p>
<p>★アピールポイント</p> <p>夏の朝なので、さっぱり食べられるように大葉や梅干しを入れました。                  朝は忙しいので、片手で食べられるおにぎりを作りました。余った分はお弁当にも持って行けます。</p>	
<p>☆栄養士からのコメント</p> <p>貝だくさんで噛み応えのあるおにぎりです♪白だしの量を半分にするとおにぎり B の食塩相当量は 1 個 1.0g になります。減塩を意識して調味料を加減してみるのもいいでしょう。</p>	



※栄養価について…きゅうりの塩もみはきゅうりの重量の 0.5%の食塩を使用し、吸塩率を 0.2%で算出しています。おにぎり 1 個分の栄養価です。

# まろやかヘルシーそうめん

エネルギー693kcal、たんぱく質 45.8g、脂質 19.6g、カルシウム 192mg、食塩相当量 4.5g

材料（1人分）	作り方
そうめん 2束（100g） ささみ 2本（100g） 調製豆乳 200ml 麵つゆ（2倍濃縮） 100ml すり白ごま 大さじ1 きゅうり 1/2本 卵 1個 にんにくチューブ 大さじ1/2 ラー油 小さじ1・1/2	① そうめんをゆで洗い、水けをきる。 ささみはゆでてほぐす。きゅうりを干切りにする。 ② 温たま作りの容器で温たまを作る。 ③ 調製豆乳と麵つゆとすりごま、にんにくチューブを合わせる。 ④ ③にゆでたそうめんときゅうり、ささみ、 温たまをのせ、白ごまとラー油をかける。
<p>★アピールポイント</p> <p>ヘルシーなのに美味しくとても手軽に作れて材料費が安いです。 温たまは、百元ショップの温たま調理器で調理しましたが、鍋に湯を沸かし沸騰したら火を止めて、その中に生卵を殻のままの入れ、ふたをせず8分放置すると温たまができます。</p> <p>☆栄養士からのコメント</p> <p>主食部門の作品ですが、一品で主菜・副菜もそろいます♪ 上記の分量では量がしっかりとあるため、2人分にしてもよいでしょう。</p>	



※栄養価について…汁は半量で算出しています。



# 電子レンジでふわふわカニ玉

エネルギー99kcal、たんぱく質 8.1g、脂質 4.2g、カルシウム 66mg、食塩相当量 1.8g

材料（1～2人分）	作り方
卵 1個 豆腐 4個パックのもの1個 かにかま 半分の長さ2本 白だし 大さじ1 ※あん無しの場合 大さじ1・1/2  あん 麺つゆ（3倍濃縮） 大さじ1 水 大さじ4 片栗粉 小さじ2	<ol style="list-style-type: none"><li>① 耐熱皿か耐熱ボウルにラップをしき豆腐を入れて混ぜる。</li><li>② なめらかになった豆腐に卵を割り入れ、ムラなく混ぜる。</li><li>③ 白だしを入れて全体的に混ぜる。</li><li>④ かにかまを割いて入れたら軽く混ぜる。</li><li>⑤ ラップをかけて600Wで4分40秒加熱。</li><li>⑥ ラップを外して600Wで1分加熱。</li><li>⑦ 小さな耐熱皿に麺つゆと水、片栗粉を入れて混ぜる。</li><li>⑧ ラップをして600Wで1分30秒加熱。</li><li>⑨ ⑥にあんをかけて完成。</li></ol>
<p>★アピールポイント</p> <p>普段どの家にもあるようなもので材料がそろうので作りやすいと思います。あんが無くても十分美味しく、あんを作っても10分かからないので、朝ごはんに限らず昼や夜にも向いていると思います。豆腐でかさ増しされるので満足感があります。小ねぎを散らすと彩りがきれいになります。</p> <p>☆栄養士からのコメント</p> <p>包丁・まな板の使用がなく、お皿も汚れにくいため、手軽に作れる一品です！</p>	



※栄養価について…記載の材料の1/2量で算出しています。

## シャケと野菜のホイル焼き

エネルギー143kcal、たんぱく質 16.9g、脂質 7.3g、カルシウム 12mg、食塩相当量 0.3g

材料（2人分）	作り方
<p>シャケ（無塩） 2切れ しめじ 20g えのき 20g アスパラガス 2本 塩こしょう 少々 バター（有塩） 各5g</p>	<p>① しめじ、えのきは石づきを取りほぐす。アスパラガスは食べやすい長さに切る。</p> <p>② クッキングシートにシャケ、①の具材の順に重ねて、塩こしょう、バターをのせる。これを2つ作る。</p> <p>③ クッキングシートで全体を包み、中央は開けておく。電子レンジ600wで3分30秒加熱する。</p> <p>④ ③のクッキングシートは中が見えるように少し開け、お皿に盛りつけて、完成。</p>



### ★アピールポイント

電子レンジで加熱している間にご飯や飲み物を準備でき、忙しい朝にもすぐにできます。  
野菜は家にある残りもので使用できます。

### ☆栄養士からのアドバイス

無塩のシャケを使用することで、塩分を控えることができます！朝食だけでなく、昼食、夕食にも活用できそうですね♪



# 具だくさんのインスタント味そしる

エネルギー62kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 3.1g、カルシウム 70mg、食塩相当量 1.0g

材料（2人分）	作り方
即席みそしる（乾燥タイプ） 1袋	① 鍋に水を入れ、火をつける。
冷凍ほうれん草 50g	② ①にほうれん草と油揚げを入れ、豆腐はスプーンを使って一口大の大きさにすくって加える。
油揚げ（カット済） 10g	③ ②がひと煮立ちしたら、火を止めて即席みそ汁を入れて軽くかき混ぜる。
カットねぎ 適量	④ 汁わんに注ぎ、カットねぎをのせて完成。
水 200ml	
豆腐 70g	



## ★アピールポイント


家にある野菜や大豆製品をいれることで朝から簡単に具だくさんのみそ汁を作ることができます。また、インスタントの味そしるは、塩分も気になるので1食用に具材を足すことにより2人分となり、塩分も半分になります。

## ☆栄養士からのコメント

即席みそ汁は、具材が少なかったり、食塩相当量が高めのものが多いですが、具材を足して2人分にする事で、野菜も補給でき、塩分のとり過ぎを防ぐことができます！家にある食材で自由にアレンジできますね♪

## きのこことほうれん草のバター炒め

エネルギー172kcal、たんぱく質 7.8g、脂質 12.7g、カルシウム 74mg、食塩相当量 1.2g

材料（2人分）	作り方
<p>しいたけ 4個 まいたけ 1パック 冷凍ほうれん草ミックス 1/2袋 バター（有塩） 10g 麺つゆ（2倍濃縮） 適量</p>	<p>① きのこを切る。 ② フライパンにバターを入れ、きのこを加えて炒める。 ③ 少し炒めたら、ほうれん草ミックスを加える。 ④ 2分ほど炒めたら、麺つゆで味付けして完成。</p> 
<p>★アピールポイント 時間短縮のために冷凍食品を使用しました。</p>	
<p>☆栄養士からのコメント 冷凍食品を活用した一品です！きのこを加えることで、噛み応えもUPしています。 朝食だけでなく、お弁当のおかずや昼食・夕食の一品にもできる作品です♪</p>	

# おかずフレンチトースト

エネルギー368kcal、たんぱく質 20.0g、脂質 14.9g、カルシウム 233mg、食塩相当量 2.7g

材料（1人分）	作り方
<p>食パン（6枚切り） 1枚</p> <p>卵 1個</p> <p>牛乳 50ml</p> <p>コンソメ 2g</p> <p>ミニトマト } ほうれん草 } 70g しめじ } ブロッコリー } など</p> <p>とろけるスライスチーズ 1枚</p> <p>ケチャップ 適量</p>	<p>① 食パンを1/8カットから一口大の大きさに切る。</p> <p>② 耐熱皿に卵、牛乳、コンソメ、野菜を入れ混ぜる。</p> <p>③ ②に食パンを入れ、上下をひっくり返し、スライスチーズをのせる。</p> <p>④ トースターで6～7分焼く。</p> <p>⑤ ケチャップをかけて完成。</p> <div style="text-align: center;">  <p>&lt;食事バランスガイド&gt;</p> </div> <div style="text-align: right;">  </div>

## ★アピールポイント

忙しい朝にぴったりで一皿で食事バランスガイドの主食、副菜、主菜が各1つ、牛乳・乳製品が1.5つとれます。

## ☆栄養士からのコメント

一皿で主食・主菜・副菜だけでなく、不足しがちな乳製品までとれる一品です！

火のとおり具合が気になる場合は、野菜を事前に電子レンジで加熱したり、焼き時間を調整してみてください♪

# 野菜たっぷりスープパスタ

エネルギー411kcal、たんぱく質 15.6g、脂質 11.3g、カルシウム 54mg、食塩相当量 2.9g

材料（3人分）	作り方
<p>ミックスベジタブル 150g ウィンナー 100g ブロッコリー 80g しめじ 70g 玉ねぎ 180g レタス 80g スパゲティ 200g コンソメ 3個 塩・こしょう 適量 水 900ml</p>	<p>① レタス、玉ねぎ、ブロッコリー、しめじ、ウィンナーはスプーンですくいやすい大きさに切る。ブロッコリーは芯とつぼみを分けて切る。</p> <p>② 鍋に水 900ml を入れて火にかけ、コンソメ、玉ねぎ、しめじを鍋に入れ、煮立たせる。</p> <p>③ 煮立って、玉ねぎが柔らかくなったら、ウィンナーを加える。</p> <p>④ ミックスベジタブルを加える。</p> <p>⑤ ブロッコリーの芯を加える。</p> <p>⑥ レタスとブロッコリーのつぼみを加え、煮立たせる。</p> <p>⑦ お皿に茹でたスパゲティを入れ、上から⑥のスープをかける。</p> <p>⑧ ⑦に塩こしょうをして完成。</p>
<p>★アピールポイント 朝に体温を上げやすく、食べやすいスープにしました。また、野菜メインなので種類を多くし、食べやすいように一口サイズにカットしました。ブロッコリーはつぼみと芯を分けてゆで時間を変えました。</p>	
<p>☆栄養士からのコメント 野菜たっぷりの一品です！昼食・夕食にも活用できそうですね♪ スパゲティは電子レンジでゆでる容器を使うと簡単にできます♪</p>	

