

令和5年度
ヘルシークッキングコンテスト

入賞作品レシピ集



～テーマ～ 「一皿で主食・主菜・副菜がそろった複合料理」

	最優秀賞	優秀賞
肉類を使った 複合料理部門	豚汁風おにぎり	うすあげととうふの ふわふわチキンカツ丼
魚類を使った 複合料理部門	かんたんさばカレー	佐世保パスタ
卵を使った 複合料理部門	黄金のちゃぽ トマトロフィー	ヘルシー鶏ハム丼
大豆製品を使った 複合料理部門	ヘルシー豆腐丼	明太子のホタテの豆乳パスタ

<食育ピクトグラム>



栄養バランスのとれた食事を摂れていますか？

毎食、主食・主菜・副菜がそろった食事にすると栄養バランスがととのいやすくなります。

副菜

野菜・きのこ・海藻類を主に使ったおかず。
ビタミン・ミネラル・食物繊維を摂ることができます。



主菜

肉類・魚介類・卵・大豆製品を主に使ったおかず。
たんぱく質や脂質を摂ることができます。



主食

ごはん・パン・麺類など。
炭水化物を摂ることができます。



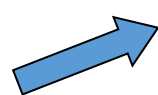
副菜



手軽に主食・主菜・副菜をそろえるには・・・？

毎食、主食・主菜・副菜を一皿ずつそろえるのは大変です。そこで、主食・主菜・副菜を一皿に取り入れた「複合料理」で、栄養バランスをととのえることができます。

例えば 「焼きそば」



主食は・・・めん



主菜は・・・肉やシーフード



副菜は・・・キャベツ、にんじん、玉ねぎなど




他には、おにぎり、丼、サンドイッチ、うどんなども同様に、主食・主菜・副菜の組み合わせ次第で一皿でも栄養バランスがととのいます。意識して3つをそろえるようにしましょう！

本レシピ集で紹介する料理は、どれも一皿で主食・主菜・副菜がそろった料理です。ご活用ください。併せて、「果物」や「乳製品」も1日の中で摂るとさらに栄養バランスがととのいます。

豚汁風おにぎり

エネルギー 500kcal、たんぱく質 19.1g、脂質19.9g、カルシウム60mg、食塩相当量2.0g

材料（1人分）	作り方																												
<table border="0"> <tr><td>豚こま肉</td><td>60g</td></tr> <tr><td>ごぼう</td><td>20g</td></tr> <tr><td>大根</td><td>20g</td></tr> <tr><td>玉ねぎ</td><td>20g</td></tr> <tr><td>にんじん</td><td>10g</td></tr> <tr><td>板こんにゃく</td><td>10g</td></tr> <tr><td>うすあげ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>ごま油</td><td>小さじ2（8g）</td></tr> <tr><td>ごはん</td><td>150g</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>だし入りみそ</td><td>10g</td></tr> <tr><td>小口ねぎ</td><td>5g</td></tr> <tr><td>七味唐辛子</td><td>少々</td></tr> <tr><td>チューブしょうが</td><td>適量</td></tr> </table>	豚こま肉	60g	ごぼう	20g	大根	20g	玉ねぎ	20g	にんじん	10g	板こんにゃく	10g	うすあげ	5g	ごま油	小さじ2（8g）	ごはん	150g	しょうゆ	5g	だし入りみそ	10g	小口ねぎ	5g	七味唐辛子	少々	チューブしょうが	適量	<p>① ごぼうは1cm大ききのささがきにして水につける。</p> <p>② 大根・にんじんを1cm×2cmの短冊切りにする。</p> <p>③ 玉ねぎを1cm×2cmに切る。</p> <p>④ 板こんにゃくとうすあげを1cm×2cmのうす切りにする。</p> <p>⑤ フライパンに小さじ1のごま油を熱し、①～④を入れて炒める。</p> <p>⑥ 火が通ったら、ごはん・しょうゆ・みそ3g・小口ねぎを加えて炒め合わせる。</p> <p>⑦ ラップを敷いた茶碗に⑥を入れ、真ん中をくぼませておく。</p> <p>⑧ 同じフライパンに小さじ1のごま油を熱し、豚こま肉を炒める。</p> <p>⑨ 火が通ったらみそ7g、しょうがを入れて炒める。</p> <p>⑩ ⑦の中央に⑨を入れ、ラップで包み、おにぎり形ににぎる。</p> <p>⑪ 皿にのせ、お好みで七味唐辛子をかけて完成！</p>
豚こま肉	60g																												
ごぼう	20g																												
大根	20g																												
玉ねぎ	20g																												
にんじん	10g																												
板こんにゃく	10g																												
うすあげ	5g																												
ごま油	小さじ2（8g）																												
ごはん	150g																												
しょうゆ	5g																												
だし入りみそ	10g																												
小口ねぎ	5g																												
七味唐辛子	少々																												
チューブしょうが	適量																												
<p>★アピールポイント</p> <p>おにぎりの中に豚肉を入れることでサプライズ感があり、味変としても楽しめます！おにぎりにすることで持ち運びができ、弁当としても満足感があります。</p>																													
<p>☆栄養士からのコメント</p> <p>具たくさんで具の大きさも大きめで噛み応えがあり、1品でも満腹感が得られるおにぎりですね。</p>																													

うすあげととうふのふわふわチキンカツ丼

エネルギー783kcal、たんぱく質40.2g、脂質33.3g、カルシウム202mg、食塩相当量4.4g

材料（3人分）	作り方
鶏ひき肉 250g 木綿豆腐 150g しょうゆ 大さじ1（18g） 塩 ひとつまみ うすあげ（正方形） 6枚 玉ねぎ 100g 生しいたけ 100g サラダ油 大さじ1（12g） A { 水 300ml 顆粒和風だし 小さじ1/2（0.7g） 砂糖 大さじ2（18g） しょうゆ 大さじ3（54g） 卵 3個 ねぎ 20g ごはん 600g	①玉ねぎ、生しいたけをうす切り、ねぎは小口切りにする。 ②ボウルに鶏ひき肉と木綿豆腐にしょうゆ、塩を入れて混ぜる。 ③うすあげに包丁で切り込みを入れて真ん中から開く。 ④開いたうすあげにひき肉をのばし、もう1枚を上のにのせてひき肉をうすあげでサンドする。 ⑤フライパンに油を熱し、④で作ったうすあげをじっくり焼く。 ⑥こげめがついたら玉ねぎ、生しいたけ、Aを入れて味がしみるまで煮る。 ⑦味がしみたら、うすあげを切り、卵を入れて、ひと煮立ちさせる。 ⑧最後にねぎを入れる。 ⑨ごはんを盛り、⑧をのせてできあがり。



★アピールポイント

チキンカツを工夫して作りました。ひき肉と豆腐を使うことによってふわふわの鶏肉と、パン粉のかわりにうすあげを使うことでヘルシーにしました。とてもやわらかく味もよくしみるので小さな子どもからお年寄りまでおいしく食べることが出来ます。

☆栄養士からのコメント

だし汁は手軽にするため、市販のだしを用いていますが、ひと手間かけて天然のだしを用いると、より減塩になります。また、うすあげを油なしで焼くと脂質の量も減らせますね。

かんたんさばカレー

エネルギー560kcal、たんぱく質25.8g、脂質13.5g、カルシウム284mg、食塩相当量3.8g

材料（2人分）	作り方
さば缶 160g ミックスビーンズ 50g 玉ねぎ 中1/2個 ピーマン 中2個 オリーブ油 大さじ1/2（6g） 塩 少々 こしょう 少々 固形コンソメ 1個 水 100ml A { ケチャップ 大さじ3（54g） カレー粉 大さじ2（12g） ウスターソース大さじ1（18g） ごはん 345g フリルレタス 2枚	① 玉ねぎとピーマンはみじん切りにする。 ② フライパンにオリーブ油を熱し、①に塩・こしょうをして炒める。 ③ さば缶・ミックスビーンズ・水を入れて沸騰したら固形コンソメを入れる。 ④ Aを入れて混ぜる。 ⑤ ごはんと食べやすい大きさにちぎったフリルレタスを盛り付けて④をかけたら完成。



★アピールポイント
ヘルシーなカレーです。

☆栄養士からのコメント
さば缶を使うと骨も一緒に食べることができ、カルシウムを摂ることができます。辛いのが苦手な方はカレー粉の量を調整してみてください。野菜の種類を変えてもいいですね。

佐世保パスタ

エネルギー629kcal、たんぱく質33.6g、脂質23.3g、カルシウム245mg、食塩相当量1.9g

材料 (2人分)	作り方
パスタ麺 160g A { ベーコン 40g 玉ねぎ 80g にんじん 40g しめじ 60g シーフードミックス 160g 小ねぎ 6g 小麦粉 4g 牛乳 300ml 米みそ 20g サラダ油 大さじ2 (24g)	① パスタ麺をゆでる。 ② ①の間に玉ねぎ・にんじん・ベーコンをせん切り、小ねぎを小口切りにする。しめじは石づきを除いてほぐす。 ③ フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒める。 ④ ③に火が通ったら火を止め、小麦粉を入れ、全体にからむように混ぜる。 ⑤ ④に牛乳を入れ、中火で混ぜ合わせる。 ⑥ ⑤が煮立ってきたらみそを入れて混ぜる。 ⑦ 標記時間どおりゆでたパスタ麺を⑥に入れる。 ⑧ 中火弱でパスタ麺を全体的にからめる。 ⑨ 皿に盛り付け、小ねぎを散らして完成。



★アピールポイント

市内の保育園の給食に魚介類を使用した「佐世保汁」というみそ汁があるのを知りました。他にも「洋風みそ汁」という、牛乳とみそを合わせたスープもあるので、2つを合わせてクリームパスタにしました。野菜も、ほうれん草、白菜等余っている食材でも美味しくできます。クリームパスタなので子どももよく食べます。晩御飯で悩んだとき、いつもと違うパスタを食べたいときにおすすめです。

☆栄養士からのアドバイス

パスタ麺によってゆで時間が異なるため、ゆで時間をみて、ソースの調理作業は進めましょう。生クリームの代わりに牛乳を使うことで脂質を抑え、カルシウムを摂ることができます。また、牛乳のコクでみその量は少なくてもおいしく食べられるので減塩できます。

黄金のちゃぼトマトロフィー

エネルギー571kcal、たんぱく質21.7g、脂質17.5g、カルシウム83mg、食塩相当量1.9g

材料（1人分）	作り方
トマト 中2個	① 玉ねぎはうす切り、ピーマンは輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
ちゃんぽん麺 1袋	② トマトの上部を切り、中をくり抜く。
玉ねぎ 中1/4個	③ フライパンにサラダ油を熱し、目玉焼きを作る。
ピーマン 中1/2個	④ ③のフライパンで①を炒める。
ベーコン 20g	⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら②のくり抜いたトマトの中身を入れ、Aを加えて味をととのえる。
A { ケチャップ 大さじ1 (18g)	⑥ ⑤にちゃんぽん麺を入れ、炒め合わせる。
砂糖 小さじ1/2 (1.5g)	⑦ トマトの器に⑥を入れ、③をのせて完成。
おろしにんにく 小さじ1 (5g)	
無塩バター 5g	
卵 1個	
サラダ油（目玉焼き用） 小さじ1/2 (2g)	



★アピールポイント

長崎の身近な食材であるちゃんぽん麺を使って、チャポリタンにしてみました。パスタをゆでる手間がないため、フライパン1つで作ることができます。トマトをくり抜いた部分をソースに加えることで、ケチャップの量を減らすことができ、ヘルシーに仕上げています（減塩）。盛り付けも工夫し、トマトの器を作ることで、インパクトのある見た目にしました。

☆栄養士からのコメント

おろしにんにくの香り、バターのコク、トマトやケチャップのうまみなど減塩の工夫がされています。目玉焼きを作ったフライパンで野菜を炒めるので少ない量の油で調理できます。

ヘルシー鶏ハム丼

エネルギー817kcal、たんぱく質56.3g、脂質25.9g、カルシウム83mg、食塩相当量3.5g

材料（3人分）	作り方
<p>ごはん 2合分</p> <p>鶏むね肉 600g</p> <p>A { オリーブ油 大さじ2 (24g) 砂糖 大さじ2 (18g) コンソメ顆粒 大さじ2 (15.9g) 塩 小さじ1/2 (2.5g) 黒こしょう 適量</p> <p>卵 3個</p> <p>きざみのり 適量</p> <p>フラワーレタス or フリルレタス 1袋</p>	<p>① 鶏むね肉をフォークでまんべんなくさす。</p> <p>② ジッパー付き保存袋に①とAを入れてもみ、冷蔵庫で30分冷やし、味をしみこませる。</p> <p>③ 30分経ったら、フライパンに水を入れ、沸騰させておく。その中に袋を重ねた②を入れて2～3分ゆでる。</p> <p>④ 火を止めてふたをして30分ほど置いておく。</p> <p>⑤ 半熟卵を作る。鍋にお湯を沸かし、ボウルに氷水を作っておく。沸騰後、卵を入れて5分半ゆでる。ゆであがったら氷水に3分ほどつけ、殻をむく。</p> <p>⑥ 30分経った鶏ハムを袋から出して切り分け、丼にごはんを盛り、その上にフラワーレタスと鶏ハムと⑤を盛り、きざみのりをのせて完成。</p>
<p>★アピールポイント</p> <p>鶏ハムの味つけがあっさりした味つけで、けれどもすすぎないためレタスとごはんがすごくすすみます。一皿でまんぷく感を得ることができます！</p>	
<p>☆栄養士からのコメント</p> <p>鶏むね肉を使うことで脂質を抑えることができます。実際の調理作業時間は短いので、置いている間の時間を有効活用してもう1品副菜を作り、鶏ハムは主菜として別に食べてもいいですね。</p>	



ヘルシー豆腐丼

エネルギー483kcal、たんぱく質17.3g、脂質16.2g、カルシウム146mg、食塩相当量2.3g

材料（1人分）		作り方
木綿豆腐	80g	① 豆腐をキッチンペーパーで包み、皿にのせて電子レンジで1分加熱して水切りする。 ② ひじきを10分ほど水につけて戻し、水けをきる。 ③ A～Cを準備する。 ④ 玉ねぎはうす切り、小松菜は2cm長さに切り、にんじんは短冊切り、しめじは石づきを除いて1cm長さに切り、ほぐす。 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、中火から弱火で玉ねぎとにんじんを入れ、玉ねぎが透き通るまで炒める。 ⑥ 鶏ひき肉を入れ、火が通るまで炒める。 ⑦ しめじ・小松菜を入れて火が通るまで炒める。 ⑧ ひじきとA・Cを入れ、調味料が沸騰する（小さな泡が出る）まで途中かき混ぜながら待つ。このとき、沸騰する前に豆腐を一口サイズにちぎり、フライパンに入れる。 ⑨ Bを入れて全体にとろみをつけて火を消す。 ⑩ 丼にあたたかいごはんを盛り、⑨をのせて完成。
鶏ひき肉	30g	
玉ねぎ	25g	
小松菜	25g	
にんじん	15g	
しめじ	15g	
ひじき（乾燥）	小さじ1（1g）	
サラダ油	小さじ2（8g）	
ごはん	150g	
A { 砂糖	小さじ1（3g）	
みりん	小さじ1（6g）	
しょうゆ	小さじ2（12g）	
B { かたくり粉	小さじ1（3g）	
水	小さじ1・1/2（7.5ml）	
C { 顆粒和風だし	小さじ1/2（1.5g）	
水	100ml	



★アピールポイント

なるべく家にある材料でバランスのよいヘルシーな組み合わせを考えました。油などを使うことなく、うすい味つけなので健康によい料理です。野菜を他の野菜にかえたとしてもおいしく食べられ（しめじ→しいたけ、小松菜→ほうれん草など）、冷蔵庫の残りの野菜を使えば食品ロスの削減にもなります。ごはんに対して具が少し多めです（最後までぜいたくに食べられます）。

☆栄養士からのコメント

豆腐の水切りを電子レンジでしているので時短になります。肉を少し加えることで満足感も得られます。肉の種類を変えてみるのもいいですね。

明太子のホタテの豆乳パスタ

エネルギー586kcal、たんぱく質37.6g、脂質13.0g、カルシウム110mg、食塩相当量3.4g

材料（1人分）	作り方
パスタ麺 100g	<p>① マイタケはほぐしておく。キャベツは短冊切り、青じそはせん切りにする。</p> <p>② 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を入れてパスタ麺をゆで、ゆであがる2分前にキャベツを入れて一緒にゆで、水けをきる。</p> <p>③ フライパンにマーガリンを熱し、マイタケ、ホタテを炒め、塩、こしょうで味つけする。</p> <p>④ ③に火が十分通ったら豆乳を入れて沸騰したら②を入れてよく絡める。</p> <p>⑤ 皿に④を盛りつけ、青じそ、すりごま、お好みで明太子をのせる。</p>
マイタケ 50g	
キャベツ 1/10個(100g)	
ホタテ 4個	
固形コンソメ 1個	
無調整豆乳 200ml	
明太子（お好みで） 5g	
青じそ 1枚	
すりごま 小さじ1（3g）	
マーガリン 10g	
塩 適量	
こしょう 適量	
★アピールポイント 豆乳を使っているので比較的エネルギーが低いです。料理時間が短いです。	
☆栄養士からのコメント にんじんなど黄色の食材を加えるとより彩りよく仕上がりますね。青じそやすりごまの香り、マーガリンの風味、ホタテのうまみなど減塩の工夫がされています。	

