

令和6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～ 「朝食に簡単に作れる主菜・副菜がそろった1品料理」

	ごはんに合うおかず部門	パンに合うおかず部門
最優秀賞	夏にさっぱり！ サバ缶と夏野菜の梅南蛮づけ風	野菜たっぷりカラフル ピザ風オムレツ
優秀賞	ごろごろ野菜ドリア	鮭ピザトースト
アイデア賞	レンジでキムチクッパ	夏野菜のせチーズトースト
	お肉ごろごろなすのチーズ焼き	カボチャ豆腐グラタン

<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。



主食

ごはん・パン・麺類など。
炭水化物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。



忙しい朝でも手軽に主食・主菜・副菜をそろえるには・・・？

少ない品数でも主食・主菜・副菜を意識してそろえましょう！

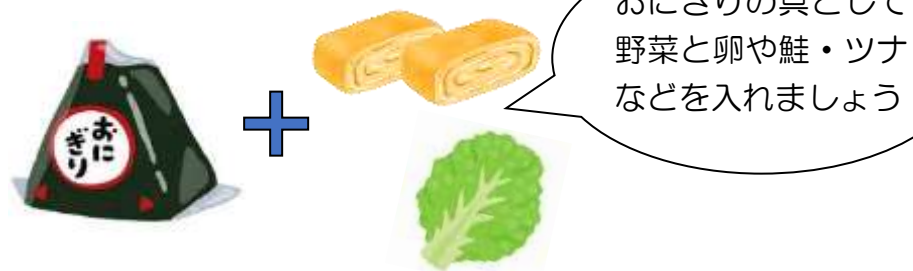
ごはんやパン＋具たくさん汁



パンにのせる



おにぎりに入れる



作り置き、既製品の活用



本レシピ集で紹介する料理は、一皿で主菜・副菜がそろった料理です。主食もそろったものもあります。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。

夏にさっぱり！サバ缶と夏野菜の梅南蛮づけ風

エネルギー152kcal、たんぱく質10.5g、脂質6.8g、カルシウム193mg、食塩相当量1.7g

材料（1人分）	作り方
サバ水煮缶詰（身） 40g 厚揚げ 20g なす 1／4本（60g） ミニトマト 2個（20g） 大葉 2枚 A サバ水煮缶詰（汁） 20g 酢 大さじ1（15g） しょうゆ 小さじ1（6g） 砂糖 小さじ1（3g） はちみつ梅干し 1／2個（5g） 白ごま 小さじ2／3（2g）	① サバ缶を身と汁に分ける。 ② 厚揚げ、なす、ミニトマトを一口大に切る。 ③ Aを耐熱容器に入れ、よく混ぜる。 ④ ③に②を入れ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで3分加熱する。 ⑤ サバの身を少しほぐして④に入れる。 ⑥ 梅干しと大葉をちぎって散らし、仕上げに白ごまを振って完成。 
★アピールポイント サバ缶を使って気軽に魚を食べられる1品料理！夏の暑くて食欲がわかない朝でも大葉と梅の風味で食欲がわいてきます。さっぱりと食べられる食材をそろえました。工程や片づけを極力少なくしたので簡単に作れます！	
☆栄養士からのコメント 電子レンジで加熱している間にほかの作業もできますね。缶詰のサバを使うことで不足しがちなカルシウムも摂取できる1品です。	

ごろごろ野菜ドリア

エネルギー478kcal、たんぱく質12.9g、脂質22.1g、カルシウム96mg、食塩相当量2.4g

材料（1人分）	作り方
ウインナー 2本（50g） ミックスベジタブル（冷凍） 40g ブロッコリー（冷凍） 20g しめじ（ほぐしたもの） 15g オリーブ油 小さじ1/2（2g） 水 100ml コーンスープの素 1袋（18g） とろけるチーズ 10g ごはん 100g 乾燥パセリ 少々	① 冷凍のミックスベジタブルとブロッコリーをレンジで解凍する。 ② ブロッコリーは4分割し、ウインナーとしめじは1cm幅程度に切る。 ③ フライパンにオリーブ油を熱し、①と②を入れて炒める。 ④ 具材に火が通ったら水を加える。 ⑤ コーンスープの素を入れて混ぜる。 ⑥ 耐熱の器にごはんを入れて、その上に⑤を流し入れる。 ⑦ チーズをのせて200℃で2分半オーブントースターで焼く。 ⑧ 焼きあがったらパセリをかけて完成。
★アピールポイント コーンスープの素を使うことによって手軽に作ることができ、塩分も抑えることができます。ミックスベジタブルやブロッコリーも冷凍のものを使うことによって手間を省いて作ることができます。	
☆栄養士からのコメント メニュー名のように大きめに切ることで食べ応えがあります。既製のスープの素を使うことで誰が作っても失敗なく味が決まります。冷凍のほうれん草やカリフラワーなどほかの野菜に変えてもいいですね。	



レンジでキムチクッパ

エネルギー340kcal、たんぱく質11.3g、脂質16.7g、カルシウム60mg、食塩相当量3.8g

材料（1人分）	作り方
豚バラ肉 10～20g キムチ 40g えのき 10g ごはん 80g A 鶏がらスープの素 小さじ2（5g） ごま油 小さじ1（4g） 水 150ml 小ねぎ 適量 卵 1個	① えのきは石づきをとり、3等分に切る。 ② 耐熱用の器にAを入れて軽く混ぜる。 ③ ②の上に豚肉をのせ、軽くラップをして600Wの電子レンジで3分加熱する。 ④ 一旦電子レンジから取り出し、溶き卵を流し入れ、600Wの電子レンジで1分加熱する。 ⑤ 小口切りにした小ねぎを散らしてできあがり。 
★アピールポイント レンジで簡単にできます。豚肉を入れない場合は1分加熱して、卵を入れて1分でできるのでもっと早くできます。火を使わないので料理が苦手な人でも作ることができます。	
☆栄養士からのコメント 豚バラ肉は脂身の少ないもも肉に変えるともっとエネルギーを控えることができます。ごま油の香りやキムチの辛さがあるため、もう少し鶏がらスープの素を減らして減塩してもおいしく食べられると思います。	

お肉ごろごろなすのチーズ焼き

エネルギー208kcal、たんぱく質11.0g、脂質10.8g、カルシウム132mg、食塩相当量2.1g

材料（2人分）	作り方
なす 1本（150g） 合いびき肉 60g 料理酒 小さじ1（5g） とろけるチーズ 40g A { みそ 大さじ2（36g） みりん 小さじ2（12g） 砂糖 小さじ2（6g） 乾燥パセリ（お好みで） 少々	① 合いびき肉と料理酒を耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで1分20秒加熱する。 ② ①にAを入れ、合いびき肉をほぐして混ぜ合わせる。 ③ なすのヘタを切り落として縦半分に切り、耐熱皿にのせ、ラップをして600Wの電子レンジで3分加熱し、中央に切り込みを入れて開く。 ④ アルミホイルに③を置き、切り込みに②を入れてチーズをのせる。 ⑤ オーブントースターで焼き目がつくまで焼く。 ⑥ お皿に盛り付け、パセリを散らす。
★アピールポイント なす好きにはたまらない簡単で美味しいレシピです。とろとろのなすに肉みその旨味とこんがりチーズが絶品です。	
☆栄養士からのアドバイス みその種類によって辛くなる場合もあるので、量は調整してください。みその量をもう少し量を減らすともっと減塩できます。肉みそは他のゆでた野菜や蒸し野菜にかけて食べてもよさそうですね。	



野菜たっぷりカラフルピザ風オムレツ

エネルギー121kcal、たんぱく質6.4g、脂質7.9g、カルシウム26mg、食塩相当量1.2g

材料（4人分）	作り方
ピーマン 4個 エリンギ（中） 2個 ミニトマト 8個 ウインナー 60g 卵 3個 塩コショウ 少々 サラダ油 小さじ1（4g） しょうゆ（お好みで） 少々 ケチャップ（お好みで） 適量	① ピーマンはせん切り、エリンギ・ウインナーは輪切りにする。 ② フライパンに油をひき、①を炒める。 ③ 材料に火が通ったら、軽く溶いておいた卵をフライパン全体に流し込む。 ④ 塩コショウを軽く振り、ふたをしてしばらく蒸す。 ⑤ できあがる寸前に4つ切りにしたミニトマトをのせ、もうしばらくふたをして蒸す。 ⑥ 等分に切り分け、器に盛る。 ⑦ 最後にお好みでケチャップなどをかけて食べる。 ※野菜を炒めるときに好みによってしょうゆを少し垂らす。 
★アピールポイント 1つ1つがシンプルな食材だから、1つ1つの味が引き立ちます。ピーマンやトマトなどの緑黄色野菜がおいしくとれます。エネルギーが低いきのこがとれます。朝から重すぎず、でも栄養が摂れてお腹にたまります。	
☆栄養士からのコメント 料理名のとおり赤・黄・緑の彩りがきれいです。家にある野菜やきのこを使えばバリエーションも広がりますね。	

鮭ピザトースト

エネルギー 447kcal、たんぱく質 25.7g、脂質 17.6g、カルシウム 134mg、食塩相当量 3.1g

材料（1人分）	作り方
鮭（うす塩） 1切れ 玉ねぎ 1／4個 ピーマン 中1個 ケチャップ 大さじ1（15g） マヨネーズ 小さじ1（4g） チーズ 18～20g 食パン5枚切り 1枚	① 鮭をグリルで焼き目がつくまで焼く。 ② 鮭が焼けたら皮をとり、ほぐす。 ③ ②をマヨネーズであえる。 ④ 玉ねぎはうす切りにして水にさらす。 ⑤ ピーマンは輪切りにする。 ⑥ 食パンにケチャップを塗り、水けを切った玉ねぎ、ピーマン、鮭、チーズの順にのせ、全体が焼けるまでトースターで約7分焼く。
★アピールポイント 朝から野菜をしっかりとれて、味もとってもおいしいです。朝忙しいときも30分以内に作れるので簡単に作れます。魚が苦手な人でも食べられる味つけです。	
☆栄養士からのコメント 見た目がカラフルで、この1品で主食・主菜・副菜がそろうレシピです。鮭は有塩ではないものを使うとより減塩できます。魚を焼く時間がない方はフレーク状の鮭を使うと時短になります。	



夏野菜のせチーズトースト

エネルギー406kcal、たんぱく質18.0g、脂質17.7g、カルシウム131mg、食塩相当量2.1g

材料（1人分）		作り方
なす	50g	① なすは小さめのさいの目に、ピーマンは半分に切って細切りにする。 ② フライパンにオリーブ油をひき、ひき肉を炒め、少し火が通ったらなすとピーマンも一緒に炒める。油が足りないときはオリーブ油を少量加える。 ③ 野菜に火が通ってきたらAを混ぜ、一緒に炒める。 ④ トマトをさいの目に切る（種は除く）。 ⑤ バゲットにトマトを散らし、③をのせる。 ⑥ チーズを振りかけ、オーブントースターでこげ目がつくまで焼く。
ピーマン	20g	
トマト	20g	
豚ひき肉	50g	
オリーブ油	小さじ1（4g）	
A { みそ	大さじ1／2（9g）	
砂糖	小さじ1（3g）	
酒	小さじ2（10g）	
チーズ	20g	
バゲット	2枚	



★アピールポイント

夏が旬のなす、ピーマン、トマトを使いましたが、ブロッコリーやきのこ類、冷蔵庫の中にある野菜でおいしくできます。時間があるときに肉みそと野菜をいためておくと、時短にもなり、忙しい朝にぴったりのメニューです。

☆栄養士からのコメント

この1品で主食・主菜・副菜がそろうレシピです。肉の種類を変えてみるのもいいですね。

カボチャ豆腐グラタン

エネルギー406kcal、たんぱく質23.7g、脂質19.8g、カルシウム315mg、食塩相当量2.5g

材料（1人分）	作り方
絹ごし豆腐 1パック（150g） カボチャ 85g ハム 2枚 コーンポタージュの素 1袋 とろけるチーズ 30g 乾燥パセリ 適量	① カボチャを一口サイズにカットし、耐熱の容器に水と一緒にに入れてラップをし、600Wの電子レンジで2分加熱する。 ② 耐熱皿に豆腐を崩しながら入れ、コーンポタージュの素と混ぜる。 ③ ハムをちぎって入れ、カボチャとチーズをのせる。 ④ オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。 ⑤ 焼きあがったらパセリを振りかける。



★アピールポイント

カボチャが乾燥してパサパサしないように、加熱するときに水を加えてラップをして乾燥を防ぎました。

☆栄養士からのコメント

豆腐とチーズを使い、不足しがちなカルシウムが摂取できます。緑色の野菜も追加するとより彩りよく仕上がりますね。