

「ヘルシークッキングコンテスト・元気な朝ごはんメニュー」の最終審査結果
おいしく、楽しく、手軽にできる朝ごはんをぜひ！



試食用の作品を仕上げる参加者



真剣な表情で試食する審査員の皆さん



最終審査に臨んだ15組の皆さん

皆さんは毎日朝ごはんを食べていますか？ 元気な一日は朝ごはんをしっかりと食べることから始まります。本市では、市民の皆さんに望ましい食習慣を身に付けてもらうため、おいしく、楽しく、手軽にできる一品料理を募集する「ヘルシークッキングコンテスト」を平成17年度から開催しています。第5回目となる今回は「学生」「一般」「魚」の3部門に419名の応募があり、各部門5点ずつが2次審査を通過しました。

9月12日（土）、中央保健福祉センターで開催した最終審査では、応募者が実際に調理した作品を審査員8人が試食して、味や調理の手軽さなどを採点。どの部門も力作ぞろい、審査は困難を極めたようでした。審査結果は以下のとおりです。たくさんのご応募ありがとうございました。入賞した作品は、本紙や市ホームページなどでお知らせしていきます。

最終審査結果

学生部門

最優秀賞=中華風焼きおにぎりスープ(淵上結未さん)▶
優秀賞=じゃがいもおやき(吉田愛永さん)、納豆としらすのふわふわ焼きたまごごはん(築地加奈さん)▶
アイデア賞=ツルッ!とパワーアップうどん(秋吉梨緒さん、秋吉真帆さん)、なすのみそマヨ焼き(溝江有紀さん)

一般部門

最優秀賞=元気ごはん(泉頭幸恵さん)▶
優秀賞=ココットサンド(樫本康太郎さん)、元気100倍丼(豊島紗耶さん)
▶
アイデア賞=野菜たっぷりはるさめ丼(池田さくらさん)、
簡単ミニPIZZA(差形なつ美さん)

魚部門

最優秀賞=ししゃものみそマヨおやき(藤松カオルさん)
▶
優秀賞=まぜまぜシャキシャキ丼(岩崎亮太さん)、玄米チャムブル〜ヘルシーパワーどん〜(五反田明日見さん)
▶
アイデア賞=サーモンとながいのサラダ(宮崎みかほさん)、
鮭と枝豆のどんぶり(中里佳樹さん)

学生部門・最優秀賞
中華風焼きおにぎりスープ

淵上結未さん(佐世保北中学校3年)



材料・4人分
タマネギ 80g
ニンジン 80g
サヤインゲン 12本
五穀入りご飯 500g
しょうゆ 小さじ1 a
水 小さじ1/2 a
鶏がらスープの素 小さじ4
水 600cc
むきエビ 12匹
卵 1個
刻みのり 適量

作り方

- ①タマネギは薄切り、ニンジンは千切りにする。
- ②サヤインゲンはゆでて半分に切る。
- ③ご飯をおにぎりにし、フライパンで表面がかりっとするまで焼き、③を塗り、少し焼く。
- ④鍋で鶏がらスープの素と水を沸騰させ、①とむきエビを入れる。
- ⑤④に火が通ったら、溶き卵を全体にまわし入れ、火を止める。
- ⑥⑤を器に入れ、⑥をかけ、②と刻みのりをのせる。

●1人分の栄養価
熱量284kcal、たんぱく質12.2g、脂質1.8g、塩分2.0g

●ワンポイント
スープにすることで、たくさんの量の野菜を忙しい朝でもさっと取ることができます。

一般部門・最優秀賞
元気ごはん

泉頭幸恵さん(吉井町吉元)



材料・4人分
乾燥ひじき 20g
ニンジン 50g
油揚げ 2枚
大豆(水煮) 100g
砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ2
みりん 大さじ2
だし汁 100cc
枝豆 100g
コーン缶 80g
キュウリ 60g
塩 適量
ご飯 700g

作り方

- ①ひじきは水で戻して水気を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②ニンジンは千切りにし、油揚げは油抜きして短冊に切る。
- ③鍋に①②、大豆を入れ空いりし、砂糖、しょうゆ、みりん、だし汁を加えて、煮立ったら枝豆と水切りしたコーンを加えて、弱火にして軟らかくなるまで煮る。
- ④キュウリは板ずりして1cm角に切る。
- ⑤③④をご飯に混ぜる。

●1人分の栄養価
熱量467kcal、たんぱく質13.9g、脂質6.4g、塩分1.8g

●ワンポイント
前日のおかず(ひじき煮)を活用できます。体の中から元気が出るメニューです。

魚部門・最優秀賞
ししゃものみそマヨおやき

藤松カオルさん(田原町)



材料・4人分
ししゃも 8尾
ご飯 400g
白ごま 大さじ2
しょうゆ 小さじ1 a
みりん 小さじ1 a
白みそ 大さじ1 b
マヨネーズ 大さじ2 b
みりん 小さじ1 b
小ネギ 適量

作り方

- ①白ごまを混ぜたご飯で、あらかじめ焼いておいたししゃもを包む。
- ②①に③をスプーンで薄く伸ばしながら両面をフライパンで焼く(焼きおにぎりの要領)。
- ③合わせておいた④を②にかけて、オーブントースターで2〜3分焼き、表面に焼き色がついたら小口切り的小ネギを散らす。

●1人分の栄養価
熱量412kcal、たんぱく質18.0g、脂質17.4g、塩分2.2g

●ワンポイント
焼く時にご飯がほぐれやすいので、ししゃもを包む時は硬めに握ります。しっかりとかんで食べることでししゃもの卵とごまの食感がみその香ばしさとともに楽しめます。