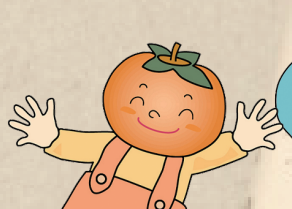
第17回

ヘルシーメニューコンテスト
レシピ集

福山市保健所　健康推進課



はじめに…

福山市では，「福山市食育推進計画2018」に基づき，食育の推進について取り組んでいます。重点取組事項に「バランスのよい朝食をとろう」を掲げ，2020年度「ヘルシーメニューコンテスト」で『簡単で栄養バランスのとれた朝ごはんにおすすめの一品料理』を募集しました。

このたび，朝食の大切さや，バランスのよい食事，地産地消の大切さを伝えるとともに，メニューの参考としていただけるよう，入賞作品のレシピ集を作成しました。

地元の食材を使用したバランスのよい食事をとり，元気に過ごしましょう。

元気な福の山ファミリー

第17回（2020年度）

テーマ「朝が楽しみ！バランスUP朝ごはん」

最優秀賞

【　朝から栄養トルティーヤ　】　大田　圭祐　－1－

地産地消で賞

【　夏の彩りパスタ　イチジクのせ　】　佐藤　貴美　－2－

優秀賞

【　福山もりもりサラダライス　】　三谷　愛子　－3－

【　栄養たっぷりスープごはん　】　木曽　了愛　－4－

【　焼きおにぎりバーガー　】　新井　紀欧　－5－

【　キッシュ風スパイシートースト　】　有田　瑛　－6－

【　海から山から大しゅう合　６色かさねやき　】　山本　慧太　－7－

【　サバ缶のさわやかトーストサンド　】　土屋　冴夜　－8－

【　免疫力アップ!!楽々クリームチゲうどん　】　柏谷　怜於　－9－

【　ワンハンドラップ　】　小林　あおば　－10－

がんばったで賞（セットメニュー部門）

【　わくわく！いろどり朝ごはん♡♡　】　掛谷　菜々南　－11－

ご応募いただいた学校のご紹介　－12－

一次審査通過作品のご紹介　－13－

最優秀賞

朝から栄養トルティーヤ

福山市立川口東小学校　４年　大田　圭祐

ふくっぴー

【福山産の食材】
トマト，きゅうり

【かんたん調理食材】
さばみそ煮缶

【セールスポイント】
・赤黄緑のバランスが取れている。
・缶づめと，夕食の残りを使って，かんたん。

Recipe（１人分）

トルティーヤ		２枚		トルティーヤはフライパンで焼く。
【さばのトルティーヤ】				
A	さばみそ煮缶	１/３缶	①	きゅうり・パプリカは細切り，トマトはうす切りにする。
A	スライスチーズ	１枚		
A	レタス	２０ｇ	②	トルティーヤにAをのせてまく。
A	トマト	３０ｇ		
A	きゅうり	２０ｇ		
A	パプリカ	１０ｇ		
A	サルサソース	５ｇ		
【てりやきトルティーヤ】				
B	とりの照り焼き	６０ｇ	①	とりの照り焼きを棒状に切る。キャベツとパプリカはせん切りにする。
B	レタス	１０ｇ		
B	キャベツ	３０ｇ	②	トルティーヤにBをのせてまく。
B	パプリカ	１０ｇ		
B	マヨネーズ	１０ｇ		

【栄養価】　エネルギー：569kcal　　たんぱく質：28.0ｇ　　脂質：33.6ｇ

地産地消で賞

夏の彩りパスタ　イチジクのせ

佐藤　貴美

【福山産の食材】
トマト，オクラ，大葉，イチジク

【かんたん調理食材】
ツナ缶（油漬）
コーン（缶）

【セールスポイント】
・スパゲティをゆでる以外火を使わない。
・ゆでてる間に他の具材をカットしたり，合わせたりできる。
・食欲をそそる彩り。
・パスタの味にイチジクの甘さがよく合う。
・野菜果物は全て福山産（沼隈）。

Recipe（1人分）

スパゲティ		１００ｇ
お湯		適量
塩（ゆで水用）		適量
ツナ缶（油漬）		1/2缶
トマト		1/2個
オクラ		４本
コーン（缶）		１５ｇ
大葉		２枚
イチジク		１個
A	しょうゆ（こいくち）	大さじ１
	酢	小さじ１
	砂糖	小さじ１
	ごま油	大さじ１

① お湯に塩（ゆで水用）を入れて，スパゲティをゆでる。
② オクラはガクをとって輪切りにし，器に入れてラップして電子レンジ５００Wで１分加熱する。
③ トマトは約１㎝の角切りにする。
④ ツナは油を切っておく。
⑤ 大葉はせん切りにする。
⑥ イチジクは皮をむいて，８等分のくし切りにする。
⑦ ②③④をボウルに入れて，Aを加えて混ぜ合わせる。
⑧ ①を流水ですばやく洗い，水気を切って器に盛り付ける。
⑨ ⑧に⑦をかけて，コーンをちらして上に⑤をのせる。
⑩ 最後にまわりに⑥を飾れば完成。

【栄養価】　エネルギー：661kcal　　たんぱく質：21.3ｇ　　脂質：21.9ｇ

福山もりもりサラダライス

優秀賞

福山市立光小学校　５年　三谷　愛子

【福山産の食材】
きゅうり，ミニトマト，
ラディッシュ，ちりめんじゃこ

【かんたん調理食材】
ミートボール
コーン（缶）

【セールスポイント】
・ご飯に野菜を混ぜることで手軽に野菜が食べられる。
・チーズとちりめんじゃこでおいしくカルシウムがとれる。
・見た目がカラフルで朝から元気が出る。

Recipe（１人分）

ごはん	１８０ｇ
卵	１個
ミニトマト	２個
きゅうり	１/３本
ハム	１枚
ラディッシュ	１/２個
角チーズ（１５ｇ）	１個
ちりめんじゃこ	１０ｇ
コーン（缶）	２０ｇ
ミートボール	３個

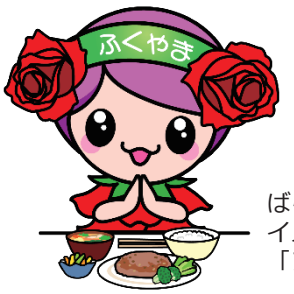
【サラダライス用ドレッシング】
※作りやすい分量

A	すし酢	大さじ１・１/２
	しょうゆ（こいくち）	大さじ１
	ごま油	小さじ１/２

※Aは市販のドレッシングでもOK

① ごはんは冷水でさっと洗い水気をきる。
② ゆで卵を作り，４等分の輪切りにする。
③ 材料を切る。
　B［ミニトマト　… ２等分
　　きゅうり，ハム … ひとくち大
　　ラディッシュ　… 半月切り］
　・角チーズ　… ８等分
④ ドレッシングの材料（A）を合わせる。
⑤ ボウルに①を入れて④のドレッシング大さじ１をかけて混ぜ合わせる。この時ごはんを練ってしまわないように気をつける。
（ドレッシングは多めに作っているので，味を見ながら少しずつ合わせていく。ごはんにドレッシングの色が軽くついたらOK。）
⑥ ⑤にB，ちりめんじゃこ，コーンを混ぜる。
⑦ ⑥をお皿に盛り，チーズとミートボール，ゆで卵を色どりよく置いて出来上がり。

【栄養価】　エネルギー：621kcal　　たんぱく質：26.6ｇ　　脂質：18.5ｇ



ばらのまち福山
イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

毎月19日は「食育の日」
毎月29日は「ふくやま地産地消の日」

栄養たっぷりスープごはん

優秀賞

木曽　了愛

【福山産の食材】
トマト，ねぎ

【かんたん調理食材】
ミックスビーンズ

【セールスポイント】
・主食（ごはん），主菜（豆），副菜（野菜）と汁物が一度に食べられるスープごはん！
・豆類には，体を作るたんぱく質，体の調子を整えるビタミンやミネラル，そして食物繊維が豊富に含まれている。ミックスビーンズのパウチを使って簡単栄養チャージ!!

Recipe（1人分）

ごはん	１５０ｇ	①	ごはんとミックスビーンズを混ぜて，好きな形に整えてお碗に盛る。
ミックスビーンズ	２０ｇ		
トマト	５０ｇ	②	ボウルに角切りにしたトマトを入れて，かるくつぶす。
キャベツ	３０ｇ		
白だし	大さじ１	③	②へ細かく刻んだキャベツと白だし，こしょう，水を入れて電子レンジ６００Ｗで２分加熱する。
こしょう	少々		
水	１２０ml	④	①に③をかけて，小口切りにしたねぎをちらして完成。
ねぎ	５ｇ		

【栄養価】　エネルギー：310kcal　　たんぱく質：7.1ｇ　　脂質：0.8ｇ

焼きおにぎりバーガー

優秀賞

学校法人福山暁の星学院福山暁の星小学校　６年　新井　紀欧

【福山産の食材】
レタス，トマト，卵

【かんたん調理食材】
焼きおにぎり（冷凍）

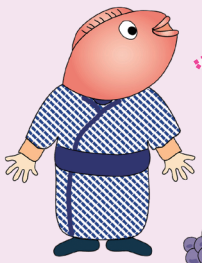
【セールスポイント】
・焼きおにぎりを電子レンジで温めている間にスクランブルエッグとベーコンをいためることで時間を短縮することができた。
・焼きおにぎりにしょうゆ味がしっかりついているので，中身の具に味付けしなくてよい。

Recipe（１人分）

焼きおにぎり（冷凍）	１個	① 焼きおにぎりは電子レンジで加熱する。
レタス	１枚	② レタスは洗ってちぎる。
トマト	１/６個	③ トマトは輪切りにする。
ベーコン	３枚	④ フライパンに油をひいてベーコンを焼く。
油	適量	⑤ 卵をといてフライパンでスクランブルエッグにする。
卵	１個	⑥ ①を半分に切り，間に②③④⑤をはさむ。

【栄養価】　エネルギー：438kcal　　たんぱく質：17.4ｇ　　脂質：30.2ｇ

「元気な福の山ファミリー」プロフィール



鯛父さん
誕生日：5月19日

柿ちゃん
誕生日：11月19日

ぶどう母さん
誕生日：9月19日

くわいくん
誕生日：12月19日

アスパラくん
誕生日：3月19日

【仕事】　「福山市食育推進計画」ＰＲ
【好きな料理】　福山の郷土料理
【家訓】　毎月19日には，みんなで食について19（トーク）するべし！

キッシュ風スパイシートースト

優秀賞

学校法人福山暁の星学院福山暁の星小学校　６年　有田　瑛

【福山産の食材】
トマト，ピーマン，ズッキーニ

【かんたん調理食材】
サラダチキン(カレー味)

【セールスポイント】
・調味料は，サラダチキンとチーズのみ。
・夏に食欲のわくスパイシーな味。
・フライパンで焼いたので少しこげてしまった。魚焼きグリルでホイルをかけて焼くと，こげ防止，見守りいらずだったかなと思う。

Recipe（１人分）

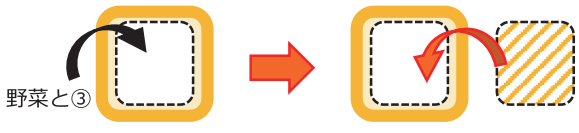
食パン（６枚切り）	１枚
トマト	１/２個
ピーマン	１/２個
ズッキーニ	１/２本
サラダチキン（カレー味）	３０ｇ
卵	２個
ピザ用チーズ	１５ｇ

① 食パンの耳の内側の部分をくりぬく。

② トマトはスライス，ピーマンはみじん切り，ズッキーニは薄く輪切り，サラダチキンは食べやすい大きさに切る。

③ 卵をといたらその中にサラダチキンとチーズを入れる。

④ アルミホイルをひいたフライパンに食パン（耳側）をおき，中に野菜を入れて焼き，③の３/４程度を流し入れる。その上に食パンのくりぬいた部分をのせる。



⑤ ④に焼き目がついたら，ひっくり返す前に，③の残りをフライパンにひいて，その上にひっくり返す。

⑥ 焼き目がついたら出来上がり。

【栄養価】　エネルギー：507kcal　　たんぱく質：35.1ｇ　　脂質：21.3ｇ

海から山から大しゅう合　６色かさねやき

優秀賞

福山市立南小学校　２年　山本　慧太

【福山産の食材】
アスパラガス，ちりめんじゃこ

【かんたん調理食材】
コーン（缶）

【セールスポイント】
・カラフルで，見ためもとてもおいしそうでかわいい。
・いろいろなぐをかざりつけるので，ひとりでも，
みんなで作っても，楽しい。

Recipe（１人分）

食パン（６枚切り）	２/３枚	①	バター（分量外）をお皿にぬる。
アスパラガス	２本	②	食パンとミニトマトを食べやすい大きさに切る。
ミニトマト	３個	③	アスパラガスをゆがいて，食べやすい大きさに切る。
あいびき肉	１５０ｇ		
コーン（缶）	大さじ１	④	あいびき肉を炒め，塩，こしょうで味をつける。
ピザ用チーズ	２０ｇ	⑤	①のお皿に④をしきつめる。
バター	小さじ１	⑥	バターとみそをまぜたものをぬった食パンを，⑤の上にしきつめる。
みそ	小さじ１		
ちりめんじゃこ	大さじ１	⑦	その上にアスパラガス，コーン，ミニトマト，ちりめんじゃこ，チーズをかざりつける。
塩	少々		
こしょう	少々	⑧	チーズがとけるまでトースターで焼く。

【栄養価】　エネルギー：645kcal　　たんぱく質：39.2ｇ　　脂質：39.8ｇ

「福山市食育推進計画2018」とは
「食育の実践」を基本目標とし，次の基本方針により，「食育」を推進しています。
・基本方針１（食からの健康づくりを推進します。）
・基本方針２（食文化を継承し，創造・体験・交流を図ります。）
・基本方針３（食の安心・安全と環境にやさしい取組を推進します。）
【取組例】
・朝食を抜かず，毎日３食しっかり食べる
・家庭などで郷土料理や行事食を取り入れる
・食品ロス削減のために行動する　　など

サバ缶のさわやかトーストサンド

優秀賞

福山市立誠之中学校　１年　土屋　冴夜

【福山産の食材】
きゅうり，トマト

【かんたん調理食材】
さば缶（しょうゆ味）

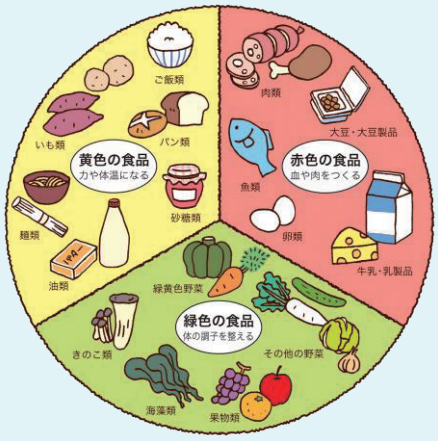
【セールスポイント】
・朝なので調理時間と調理工程を少なくした。
・野菜は調理の必要のないきゅうりとトマトを使った。（きゅうりとトマトは福山産）
・食パンは焼いてこうばしさをだした。
・さばは，手軽に缶づめを使った。
・洗い物は，お皿とまな板と包丁だけで済む。
・トーストを焼いている時間に調理が済む。
・色どりもバッチリ。

Recipe（１人分）

食パン（８枚切り）	２枚
さば缶（しょうゆ味）	５０ｇ
マヨネーズ	大さじ１
クリームチーズ	３０ｇ
きゅうり	２０ｇ
トマト	３５ｇ
塩	少々
こしょう	少々

① 食パン２枚を２４０℃のオーブントースターで２分焼く。
② 食パンを焼いているあいだに，きゅうりをななめのうす切りにする。
トマトを，８㎜にスライスする。
③ 食パンが焼けたら１枚にマヨネーズを全量ぬる。その上にほぐしたさばをのせ，その上にトマト，きゅうりの順にのせ，塩，こしょうをし，クリームチーズをのせて，もう１枚の食パンでサンドして，上からかるくおさえれば出来上がり。

【栄養価】　エネルギー：582kcal　　たんぱく質：23.6ｇ　　脂質：29.9ｇ



バランスのよい朝食をとり，１日を元気にスタートしましょう！

バランスのよい朝食とは，赤・黄・緑がそろった食事のことをいいます。

赤…たんぱく質を多く含み，血や筋肉などをつくってくれるもの
黄…炭水化物を多く含み，活動するためのエネルギー源になるもの
緑…ビタミン・ミネラルを多く含み，体の調子を整えてくれるもの

免疫力アップ!!楽々クリームチゲうどん

優秀賞

学校法人福山暁の星学院福山暁の星小学校　６年　柏谷　怜於

【福山産の食材】
キムチ

【かんたん調理食材】
冷凍うどん
ほぐしサラダチキン（プレーン）
クラムチャウダーのもと（缶）

【セールスポイント】
・冷凍うどんを電子レンジで加熱する。
・ほぐしチキンで包丁いらず。
・フライパン用のホイルで目玉焼きを作り，洗い物が少なくて済む。
・めんつゆで，だしをとる必要がない。

Recipe（１人分）

冷凍うどん	１袋
┌めんつゆ（２倍濃縮）	５０ml
│クラムチャウダーのもと（缶）	大さじ２
│（または牛乳１００ml）	
└水	２００ml
卵	１個
ほぐしサラダチキン（プレーン）	４５ｇ
キムチ	大さじ１
にら	４本
サラダ菜	３～４枚
パルメザンチーズ	適量
こしょう	少々

① 水とめんつゆを煮立たせて，クラムチャウダーのもとを加え混ぜておく。
② 冷凍うどんを電子レンジで加熱する。
③ フライパン用のホイルをしいたフライパンで，半熟の目玉焼きをつくる。
④ にらとサラダ菜を洗い，にらを細かく刻み，サラダ菜は手でちぎる。
⑤ ②を①に入れ，かるく混ぜる。
⑥ 器に盛る。
⑦ ⑥の上に，ほぐしサラダチキン，キムチ，にら，サラダ菜，パルメザンチーズ，こしょう，③をのせて完成。

【栄養価】エネルギー：440kcal　　たんぱく質：27.1ｇ　　脂質：9.8ｇ

ふくやまSUNとは？

ふくやまSUNは，福山のブランド農産物です。
適切な栽培基準で生産され，栽培履歴(農薬を使った内容など)が確認できると認定された，新鮮・安心・おいしさを兼ね備えた地元の農産物です。
太陽の「SUN」・福山「産」・呼称の「さん」をかけています。
2021年1月現在，認定品目は16品目です。

ワンハンドラップ

優秀賞

学校法人広島加計学園英数学館中学校　２年　小林　あおば

【福山産の食材】
のり

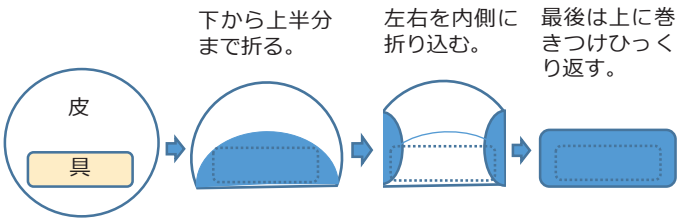
【かんたん調理食材】
ミックスサラダ
サラダチキン（プレーン）

【セールスポイント】
・サラダチキンをさく際にフォークを２本つかってさくとスピードUP！

Recipe（１人分）

トルティーヤ	２枚
トマト	１/２個
ミックスサラダ（キャベツ，レタス，レッドキャベツ，にんじんのせん切り）	５０ｇ
サラダチキン（プレーン）	１００ｇ程度
マヨネーズ	大さじ３
味付けのり	３枚

① サラダチキンをボウルに入れ，２本のフォークを使ってさく。
② ある程度さけたら，マヨネーズとくだいたのりを入れ，さきながら混ぜ合わせる。
③ トルティーヤをまな板の上にしき，ミックスサラダ，トマト，②を順番にのせる。
④



⑤ 最後にワックスペーパーを巻き，両端をキャンディーのようにしぼる。

【栄養価】　エネルギー：548kcal　　たんぱく質：30.0ｇ　　脂質：30.8ｇ

ふくやま生まれ とは？

ふくやま生まれは，福山市の地産地消のシンボルマークです。
福山でとれた野菜や果物，魚などに加え，福山のものを使った加工食品などにも表示されています。
描かれているキャラクターの名前は「チッチ」です。

わくわく！いろどり朝ごはん♡♡

がんばったで賞

福山市立戸手小学校　３年　掛谷　菜々南

【福山産の食材】
オクラ，きゅうり，トマト，ブルーベリー，しらすぼし
【かんたん調理食材】
鮭フレーク，ツナ缶（油漬）
【セールスポイント】
・いろんな色のしょくざいをつかって，朝からワクワクするように考えた。
・“まごわやさしい”も入れてえいようたっぷり。
・夏やさいは，おばあちゃんの畑でとれたものをつかった。
・きのこや，おくらは，すぐにつかえるように，切ってれいとうしておいた。

Recipe（１人分）

◆うめしらすおにぎり

ごはん	６０ｇ	①	うめぼしは，たねをとってたたいてつぶす。
うめぼし	１個	②	①，しらすぼし，白ごまをごはんに混ぜる。
しらすぼし	小さじ１	③	ラップでまるめる。
白ごま	少々		

◆しゃけおにぎり

ごはん	６０ｇ	①	鮭フレーク，白ごまをごはんに混ぜる。
鮭フレーク	大さじ１	②	ラップでまるめる。
白ごま	少々		

◆しおこんぶおにぎり

ごはん	６０ｇ	①	塩昆布，枝豆をごはんに混ぜる。
塩昆布	少々	②	ラップでまるめる。
枝豆	１０個		

◆たまごやき

卵	４０ｇ	①	卵をわって，白だし，砂糖を混ぜる。
砂糖	小さじ１/４	②	①をフライパンで焼く。
白だし	小さじ１/４	③	だいこんおろしを，切ったたまごやきにそえる。
だいこん	少々		

◆やさいのツナあえ

きゅうり	１/４本	①	きゅうりは薄く輪切りにし，塩もみをしてしぼっておく。
塩	少々	②	トマトは半月切り，ハムはせん切りにする。
トマト	１個	③	①，②，ツナ，マヨネーズで和える。
ハム	1枚強		
ツナ缶（油漬）	１/ ４缶		
マヨネーズ	少々		

◆こまつなのにびたし

こまつな	７５ｇ	①	こまつなは，洗って，３㎝に切る。
油あげ	７ｇ	②	油あげは，細切りにする。
A だし汁	１００ml	③	なべにAを入れて，ふっとうしたら，こまつな，油あげを入れて中火で煮る。３分ほどしたら火を止め，冷ましておく。
A だし醤油	大さじ１/２		
A 酒	大さじ１/２		
A みりん	大さじ１/２		

◆オクラのみそしる

オクラ	１本強	①	だし汁に，輪切りにしたオクラと，さいの目切りにしたとうふ，半月切りにしたじゃがいも，５㎝長さに切ったえのきたけを入れ，３分ほど中火で煮る。
えのきたけ	２５ｇ		
乾燥わかめ	小さじ１/４		
じゃがいも	１/４個	②	わかめを入れ，いったん火を止める。
とうふ	７５ｇ	③	みそをとかして，出来上がり。
みそ	大さじ１		
だし汁	２００ml		

◆ブルーベリーヨーグルト

ヨーグルト	適量	①	お皿にヨーグルトを入れて，ブルーベリーをのせる。
ブルーベリー	3個		

【栄養価】　エネルギー：837kcal　　たんぱく質：36.6ｇ　　脂質：29.9ｇ

ご応募いただいた学校のご紹介

応募にご協力いただきました皆様，本当にありがとうございました。

小学校

福山市立曙小学校
福山市立伊勢丘小学校
福山市立春日小学校
福山市立川口東小学校
福山市立瀬戸小学校
福山市立戸手小学校
福山市立西小学校
福山市立久松台小学校
福山市立藤江小学校
福山市立南小学校
福山市立旭丘小学校
福山市立大津野小学校
福山市立霞小学校
福山市立新涯小学校
福山市立高島小学校
福山市立鞆の浦学園
福山市立光小学校
福山市立深津小学校
福山市立道上小学校

学校法人広島加計学園
英数学館小学校
学校法人福山暁の星学院
福山暁の星小学校

中学校

福山市立城北中学校
福山市立鞆の浦学園
福山市立誠之中学校
福山市立新市中央中学校
福山市立広瀬中学校

学校法人広島加計学園
英数学館中学校

（五十音順）

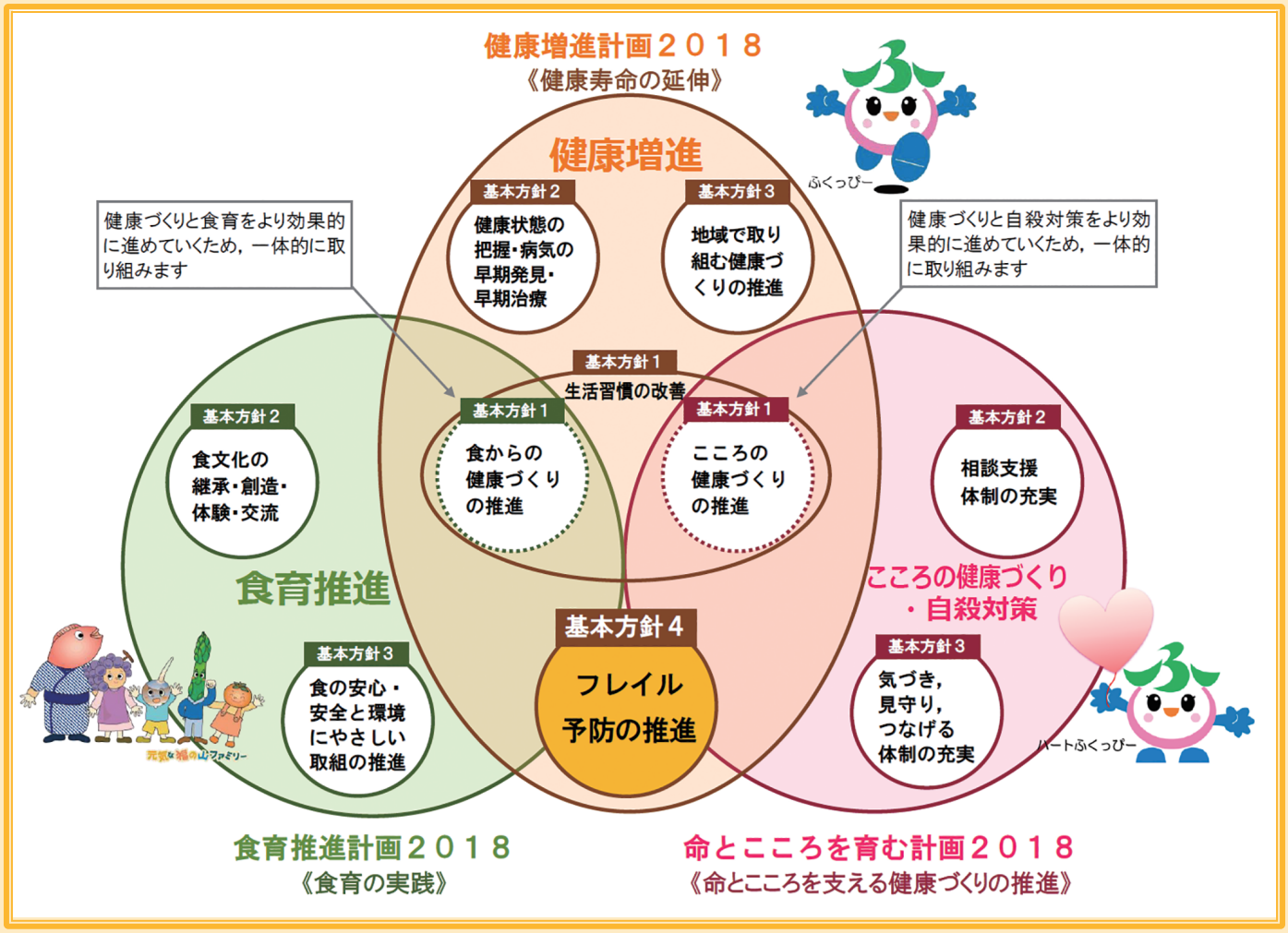
一次審査通過作品のご紹介

小学生

中学生

一般

ふくやま健康フクイク21　いきいきプラン2018



福山市健康増進計画2018追補版より抜粋

第17回　ヘルシーメニューコンテストレシピ集

発行日：2021年（令和３年）２月
発行・編集：福山市保健福祉局保健部健康推進課（福山市保健所）
〒720-8512　福山市三吉町南二丁目１１番２２号
電話　（０８４）９２８－３４２１
https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp