

第19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、2022年度「ヘルシーメニューコンテスト」で『お米を使った簡単にできる朝ごはんにおすすめのレシピ』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取り、元気に過ごしましょう。



元気な福の山ファミリー

第19回（2022年度）

テーマ「忙しい朝でもおいしく野菜がとれる一品！」

最優秀賞

【 レンチン！ラタトゥイユの夏色ドリア 】 松岡 透璃 - 1 -

地産地消で賞

【 スタミナクッパ 】 谷本 莉珠 - 2 -

【 野菜と栄養たっぷりのふっくふく丼
～ラタトゥユ風～ 】 佐藤 蒼太 - 3 -

優秀賞

【 瀬戸内風味さっぱりおかゆ 】 山本 和奏 - 4 -

【 栄養満点夏野菜まぜこみおにぎり 】 四辻 紗弥 - 5 -

【 野菜ゴロゴロ彩りマーボー丼 】 西尾 瑠花 - 6 -

【 朝から楽しくライスピザ!! 】 陣内 惺菜 - 7 -

【 簡単がす天雑炊 】 赤畠 未来 - 8 -

【 アスパラとタコ・シラスのマヨチャーハン 】 山本 徳孝 - 9 -

【 レンチン！楽チン！ベジリゾット 】 渡邊 京菜 - 10 -

ご応募いただいた学校のご紹介 - 11 -

一次審査通過作品のご紹介 - 12 -

ふくやま健康フクイク21いきいきプラン2018「福山市食育推進計画2018」 - 13 -



レンチン!ラタトゥイユの夏色ドリア

福山市立深津小学校 5年 松岡 透璃



最優秀賞



【福山産の食材】

ズッキーニ、パプリカ、なす
たまねぎ、トマト、オクラ

【セールスポイント】

- 電子レンジで簡単に調理できる。
- 市販のピザソースを使って簡単に味付けができる。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	100g	
ベーコン	25g	
オクラ	15g	
ズッキーニ	25g	
パプリカ(黄)	25g	
たまねぎ	25g	
なす	25g	
トマト	50g	
A	塩	ひとつまみ
	こしょう	少々
	ピザソース	100g
バター(有塩)	3g	
卵	1個	
ピザ用チーズ	30g	
ブラックペッパー	適宜	

- ① ベーコンは短冊切り、オクラは輪切り、その他の野菜は7mmのさいの目切りにする。
- ② ①を全てガラスボウルに入れ、ラップをかけ600Wの電子レンジで5分加熱する。
- ③ ②にAを加え、混ぜ合わせラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
- ④ 耐熱皿にバターを混ぜたごはんをしき、③をかける。
- ⑤ 真ん中に穴を開け、卵を割り入れる。
- ⑥ ピザ用チーズをかけ、オーブントースターで5分加熱し焼き色をつける。
- ⑦ お好みでブラックペッパーをかける。

【栄養価】 エネルギー：578kcal たんぱく質：23.7g 脂質：30.3g 【野菜使用量】165g



スタミナクッパ

福山市立培遠中学校 1年 谷本 莉珠



地産地消で賞



【福山産の食材】

金時にんじん、たまねぎ
かぼちゃ、ほうれん草
小松菜、細ねぎ、しょうが

【セールスポイント】

- 野菜を小さく切ることで調理時間を短縮できる。
- お肉と野菜がバランスよくとれる。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	150g	①	野菜を5mm角に切る。	
A	金時にんじん	30g	②	なべに水1カップ半ほど入れる。
	たまねぎ	25g	③	②に酒、鶏がらスープの素を入れ火にかけ、沸湯したらAを入れる。
	かぼちゃ	40g	④	再び、沸騰したら、Bを入れる。 (あくが出てきたらすくう)
	豚ひき肉	50g	⑤	しょうがをすりおろす。
B	ほうれん草	20g	⑥	④に⑤、おろしにんにくを入れ、ふたをして具材がやわらかくなるまで煮る。
	小松菜	15g	⑦	⑥にごはんを入れ、塩こしょうで調味し、溶き卵をまわし入れ、仕上げにごま油をひとまわし入れる。
	細ねぎ	10g		
酒	大さじ1			
鶏がらスープの素	5g			
しょうが	5g			
にんにく(おろし)	5g			
塩	少々			
こしょう	少々			
卵	1個			
ごま油	ひとまわし			

【栄養価】 エネルギー：654kcal たんぱく質：22.9g 脂質：30.6g 【野菜使用量】150g



野菜と栄養たっぷりのふっくふく丼～ラタトゥユ風～

広島県立福山誠之館高等学校 1年 佐藤 蒼太

地産地消で賞



【福山産の食材】

米、ズッキーニ、たまねぎ
しょうが、にんにく、トマト
アスパラガス、卵

【セールスポイント】

- 忙しい朝にもぴったりで、食べやすく美味しい。
- 福山産の食材をたっぷり使用し栄養満点！

材料(1人分)

つくり方

ごはん	150g	①	ズッキーニは2cmの輪切り、たまねぎはくし切り、鶏肉は一口大に切る。
ズッキーニ	30g	②	フライパンにオリーブオイル、しょうが、にんにくのみじん切りを入れ、香りがしてきたら、たまねぎ、ズッキーニ、鶏肉を皮目から焼き、焼き目がつくまで炒める。
たまねぎ	50g	③	トマトは、4等分に切り、ほぐしながらふたをして10分程度煮込む。
鶏肉(もも)	100g	④	水分が出てきたら、コンソメ、あごだし、ハーブソルトで味をととのえる。
オリーブオイル	大さじ1	⑤	アスパラガスを4等分位に切って入れ、2分加熱したら、溶き卵、とろけるスライスチーズを入れ、ふたをして1分加熱する。
しょうが	5g	⑥	器にごはんを盛り、⑤をかける。
にんにく	5g		
トマト	200g		
コンソメ(顆粒)	5g		
あごだし(液体)	大さじ2		
ハーブソルト	少々		
アスパラガス	40g		
卵	1個		
とろけるスライスチーズ	1枚		

【栄養価】 エネルギー：747kcal たんぱく質：35.0g 脂質：37.2g 【野菜使用量】330g



瀬戸内風味さっぱりおかゆ

福山市立南小学校 6年 山本 和奏



優秀賞

【福山産の食材】

ほうれん草、ちりめんじゃこ

【セールスポイント】

- レモンの香りがさわやかで、食欲がない時でも、完食できる。
- 手順が少なく、短時間で完成する。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	100g
ほうれん草	80g
白ねぎ	70g
にんじん	30g
ベーコン	20g
レモンの皮	2g
水	300ml
ごま油	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1
塩	1g
こしょう	少々
卵	1個
ちりめんじゃこ	5g

- ① 野菜とベーコンを一口大に切る。
- ② レモンの皮をせん切りにする。
- ③ なべに水を入れて熱し、①を加え、煮立ったらあくをとる。
- ④ ごはんをなべに入れ、調味料を加える。
- ⑤ 溶き卵をまわし入れ、少し混ぜる。
- ⑥ 器に盛り、ちりめんじゃことレモンの皮を上飾って、出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：429kcal たんぱく質：18.2g 脂質：18.9g 【野菜使用量】180g



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。

栄養満点夏野菜まぜこみおにぎり

福山市立手城小学校 5年 四辻 紗弥



優秀賞

【福山産の食材】

にんにく、小松菜、パプリカ

【セールスポイント】

- 具材はあまったら冷凍し、忙しい朝に炊きたてのごはんと混ぜれば完成。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	220g
にんにく	8g
小松菜	50g
パプリカ(黄)	25g
パプリカ(赤)	25g
ごま油	小さじ2
ちりめんじゃこ	10g
塩	少々
こしょう	少々
ゆずみそ	10g
酒	大さじ2/3
ごま(白)	8g

- ① にんにくはみじん切り、小松菜は1cmに切り、パプリカは5mm角に切る。
- ② フライパンににんにくとごま油を入れて熱し、小松菜とちりめんじゃこを加え炒め、塩こしょうをする。
- ③ ②にパプリカを加え、炒める。
- ④ ゆずみそを酒でのぼしておく。③に加え水分をとばすように炒め、ごまを最後に入れる。
- ⑤ ごはんと混ぜておにぎりにして出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：535kcal たんぱく質：11.5g 脂質：13.9g 【野菜使用量】108g



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。

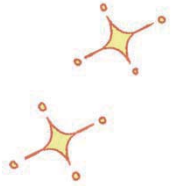
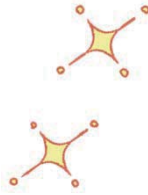
太陽の「SUN」・福山「産」・呼称の「さん」をかけています。

2023年1月現在、認定品目は16品目です。



野菜ゴロゴロ彩りマーボー丼

福山市立大門中学校 2年 西尾 瑠花



【福山産の食材】
ピーマン

【セールスポイント】

- 切って、混ぜて温めるだけ、電子レンジで調理できるので、忙しい朝もぱぱっと作れる。

材料(1人分)

つくり方

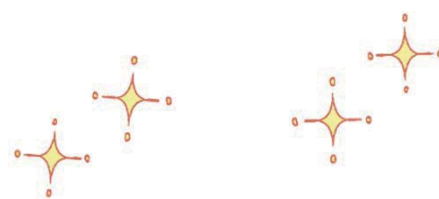
ごはん	180g	①	Aをよく混ぜ合わせておく。	
A	しょうが(おろし)	小さじ1/4	②	パプリカ、ピーマンを1cm角に切る。
	ごま油	小さじ1	③	耐熱容器に豚ひき肉とAを入れ混ぜ下味をつける。
	みそ	小さじ1/2	④	③にパプリカ、ピーマンを入れ、ふんわりラップをかけ600Wの電子レンジで4分加熱する。加熱している間Bをよく混ぜ合わせておく。
パプリカ(赤)	45g	⑤	取り出したらひき肉をほぐし、Bを入れ全体にからむように混ぜる。	
パプリカ(黄)	45g	⑥	再度600Wの電子レンジで1分加熱する。	
ピーマン	20g	⑦	器にごはんを盛り、⑥をかけて出来上がり。	
豚ひき肉	70g			
B	焼肉のたれ	大さじ1		
	しょうゆ(うすくち)	大さじ1/2		
	片栗粉	大さじ1/2		
	水	60ml		

【栄養価】 エネルギー：547kcal たんぱく質：19.5g 脂質：17.4g 【野菜使用量】111g



朝から楽しくライスピザ!!

福山市立大門中学校 1年 陣内 惺菜



【福山産の食材】

たまねぎ、ミニトマト

【セールスポイント】

- 忙しい朝でも、材料を切ったのせるだけで簡単に作ることができる。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	100g	
たまねぎ	50g	
ミニトマト	40g	
ベーコン	20g	
A	かつお節	2g
	ごま(白)	2g
	ごま油	小さじ1
	卵	1/2個
	しょうゆ(うすくち)	小さじ1
塩	ひとつまみ	
味付けのり(8枚切り)	2枚	
サラダ油	大さじ1	
ほうれん草のバター炒め(冷凍食品)	1カップ	
ピザ用チーズ	30g	

- ① たまねぎは薄切りにし水にさらす。
- ② ミニトマトは半分、ベーコンは食べやすい大きさに切る。
- ③ ボウルにAを混ぜ合わせ、のりをちぎって入れる。
- ④ ③にごはんを加え混ぜる。
- ⑤ フライパンに油をひき、④を丸く平らに広げる。
- ⑥ 水気をきったたまねぎ、②、ほうれん草のバター炒めを⑤にのせ、ピザ用チーズをかける。
- ⑦ フライパンにふたをし中火～弱火でじっくり焼く。チーズがとろ～り溶けたら出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：568kcal たんぱく質：19.1g 脂質：36.2g 【野菜使用量】110g

簡単がす天雑炊

広島県立福山誠之館高等学校 1年 赤畠 未来



優秀賞

【福山産の食材】

がす天、鯛の切り身

【セールスポイント】

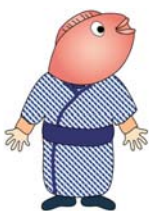
- 時間短縮のために市販のめんつゆを使用する。
- 仕上げにすだちを絞ってさっぱりさせる。

材料(1人分)

ごはん	50g
大根	50g
えのきたけ	10g
がす天	1枚
にんじん	40g
白菜	80g
めんつゆ(3倍濃縮)	25ml
水	225ml
鯛の切り身	3切
卵	1個
すだち	1/2個

つくり方

- ① 大根は皮をむき、すりおろし軽く絞る。
- ② えのきたけ、がす天、にんじん、白菜は5mm角に切る。
- ③ なべにめんつゆ、水、にんじん、がす天を入れひと煮立ちさせる。
- ④ 鯛の切り身を入れ、さっと火を通してお皿に取り出しておく。
- ⑤ 白菜、えのきたけ、①(ひとつまみ程度盛りつけ用に残す)を③に入れ野菜に火が通るまで煮る。
- ⑥ ごはんを入れ、さっとかき混ぜる。
- ⑦ ぐつぐつ沸騰したら溶き卵をまわし入れひと煮立ちさせる。
- ⑧ 器に盛りつけ①、④、すだちを上飾る。



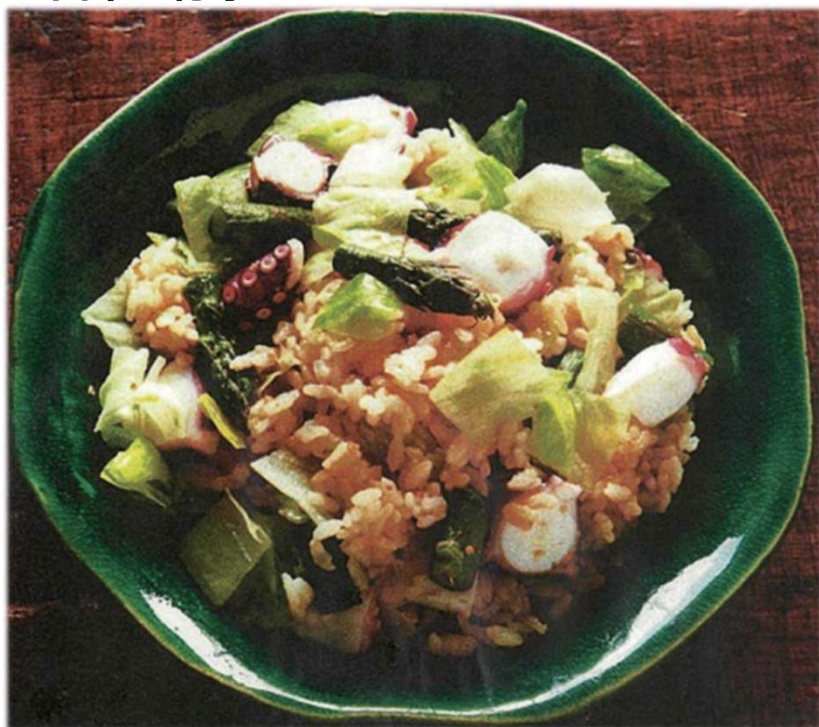
【がす天】

ネプトなどの小魚を骨ごとつぶして練り、油で揚げたもの

【栄養価】 エネルギー：330kcal たんぱく質：21.1g 脂質：9.9g 【野菜使用量】170g

アスパラとタコ・シラスのマヨチャーハン

山本 徳孝



優秀賞

【福山産の食材】

アスパラガス、ちりめんじゃこ

【セールスポイント】

- 油の代わりにマヨネーズで野菜がしっとりし、ごはんがパラパラに出来上がる。

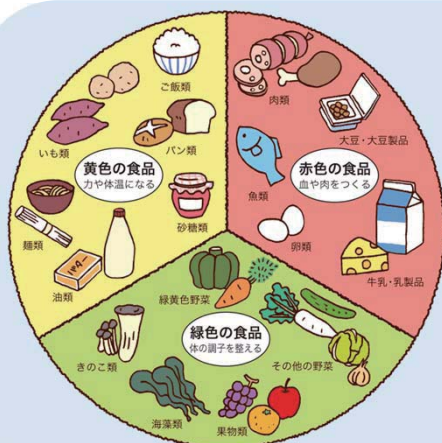
材料(1人分)

ごはん	200g	
アスパラガス	100g	
ゆでだこ	100g	
レタス	100g	
A	マヨネーズ	大さじ1
	しょうゆ(うすくち)	小さじ2
	こしょう	少々
	塩	小さじ1/4
ちりめんじゃこ	25g	
ごま(白)	大さじ1	

つくり方

- ① アスパラガスは根元3cmの皮を皮むき器でむき、2cm位の長さに切る。たこは1cm幅に切る。レタスは2cm位のざく切りにする。
- ② 耐熱ボウルにアスパラガスを入れ、Aを加えて最後にちりめんじゃこを加えて混ぜる。
- ③ ②の上にごはんをのせ、ふんわりとラップをかけて600Wの電子レンジで約4分加熱する。
- ④ 全体を混ぜ調味料がごはんになじんだら、レタス、たこ、ごまを加えて全体を混ぜる。

【栄養価】エネルギー：619kcal たんぱく質：42.5g 脂質：15.9g 【野菜使用量】200g



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



レンチン! 楽チン! ベジリゾット

渡邊 京菜

優秀賞



【福山産の食材】

アスパラガス、ミニトマト
ほうれん草、しょうが

【セールスポイント】

- レンジだけ! 混ぜるだけ!
包丁を使わずキッチンバサミでも作れる楽チンレシピ
- 福山産の野菜が盛りだくさんで牛乳や卵も一緒にとれる栄養満点レシピ
- 牛乳が苦手な子どもでも美味しく食べれる洋風の味付けにし、アレンジで生姜を加えれば和風な大人のリゾットにも仕上がる。

材料(1人分)

つくり方

ごはん	120g	①	アスパラガス、ミニトマト、ほうれん草、しめじ、ベーコンを一口大に切る(キッチンバサミでも可能)。
アスパラガス	40g	②	切った①の具を丼ぶりに入れ、Aを入れる。
ミニトマト	3個	③	ラップをかけ600Wの電子レンジで2分加熱する。
ほうれん草	40g	④	一度丼ぶりを取り出し、ごはん、牛乳を入れ、卵を割る。かるくかき混ぜたら、とろけるスライスチーズをのせてお好みでしょうがを加える。
しめじ	30g	⑤	ラップをかけ、600Wの電子レンジで2分加熱する(加熱時間を変えることでお好みの卵の固さに調整)。
ベーコン(ハーフ)	1枚	⑥	取り出したら、かるくかき混ぜて出来上がり。
A			
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
牛乳	50ml		
卵	1個		
とろけるスライスチーズ	1枚		
しょうが	適宜		

【栄養価】 エネルギー：433kcal たんぱく質：20.5g 脂質：17.1g 【野菜使用量】 110g



毎月19日は「食育の日」
毎月29日は「ふくやま地産地消の日」

フレイル予防
イメージキャラクター
「フレイル予防ローラ」

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

福山市立旭小学校	福山市立伊勢丘小学校
福山市立駅家北小学校	福山市立春日小学校
福山市立川口東小学校	福山市立新涯小学校
福山市立瀬戸小学校	福山市立手城小学校
福山市立光小学校	福山市立日吉台小学校
福山市立深津小学校	福山市立南小学校
福山市立明王台小学校	
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

福山市立誠之中学校	福山市立大門中学校
福山市立鷹取中学校	福山市立鞆の浦学園
福山市立培遠中学校	福山市立松永中学校
学校法人広島加計学園 英数学館中学校	

高等学校

広島県立福山誠之館高等学校	広島県立明王台高等学校
---------------	-------------

(五十音順)

元気な福の山ファミリー



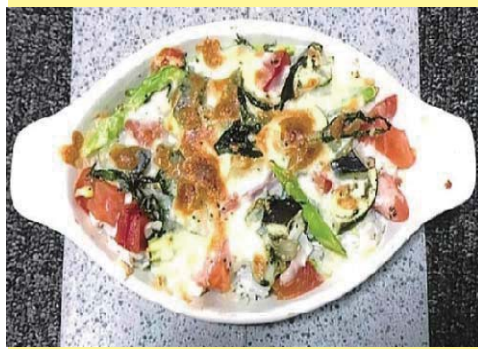
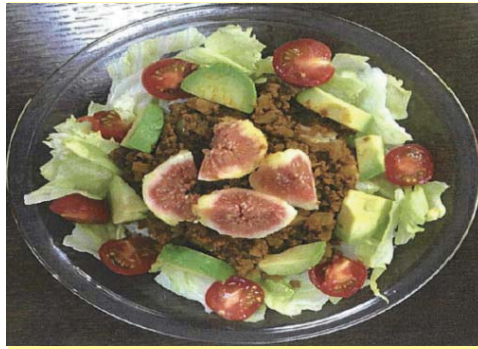
福山市食育推進計画の
イメージキャラクター
です。
福山市の主な特産品を
家族にみたてています。

一次審査通過作品のご紹介

小学生



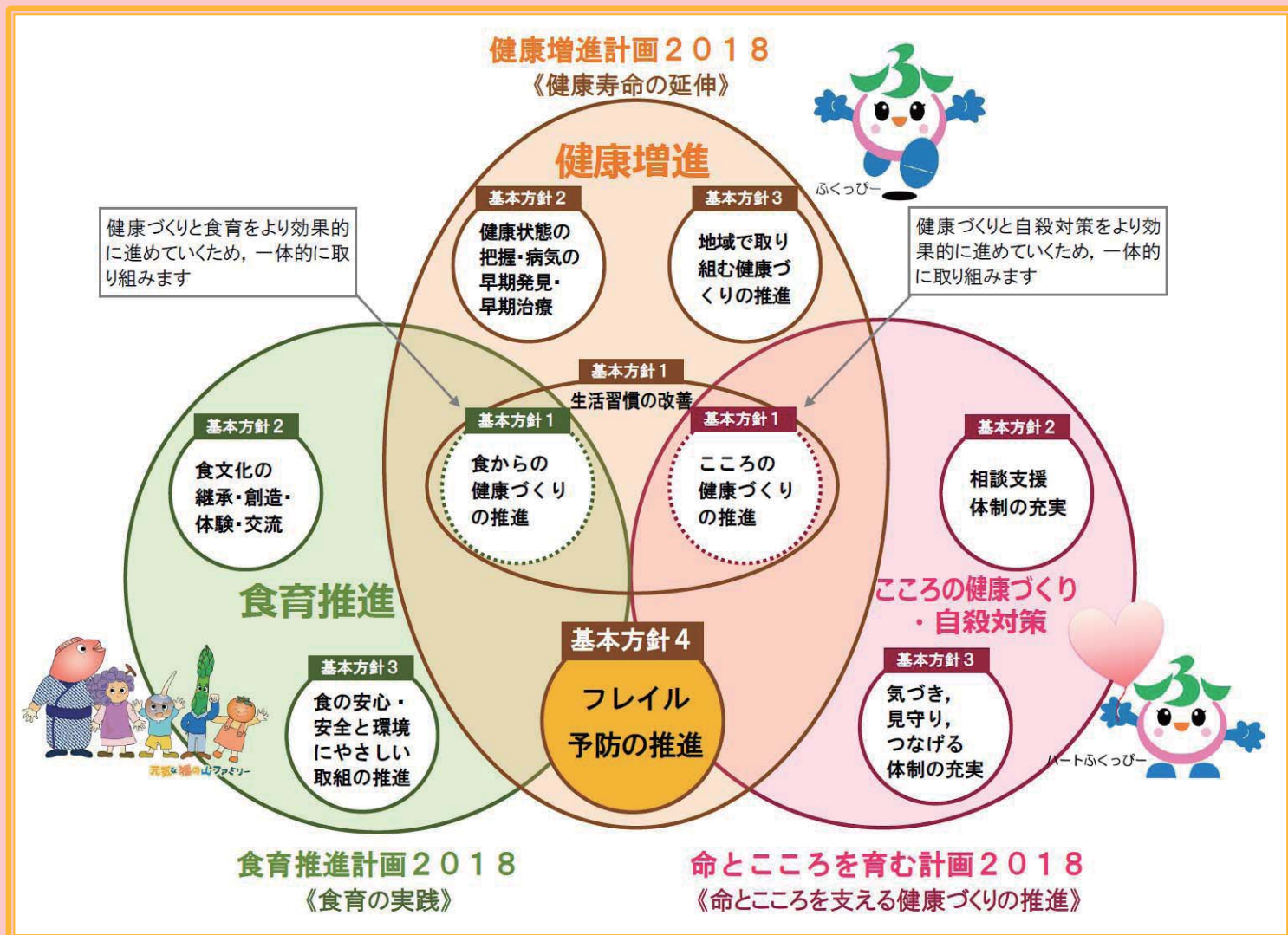
中学生



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

「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



第19回 ヘルシーメニューコンテストレシピ集

発行日：2023年（令和5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>

