



# 第20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、2023年度「ヘルシーメニューコンテスト」で『野菜を食べてバランスUP！朝にぴったり時短レシピ』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とり、元気に過ごしましょう。



元気な福の山ファミリー

## 第20回（2023年度）

テーマ「野菜を食べてバランスUP！朝にぴったり時短レシピ」

### 最優秀賞

【 野菜たっぷりカラフルサンド 】 佐藤 成太 - 1 -

### 地産地消で賞

【 レンジで簡単！パン入りミネストローネ 】 江頭 璃乃 - 2 -

### 優秀賞

【 レンジで簡単まぜまぜオムライス 】 田門 未伊 - 3 -

【 夏の色どり！ 】 桑田 百菜 - 4 -

【 秋が楽しみ！簡単「まごわやさしい丼」 】 川瀧 聖人 - 5 -

【 朝から元気もりもりカルシウム丼 】 柳井 梨花 - 6 -

【 元気100倍具だくさんおにぎり 】 西谷 せれな - 7 -

【 ツナと夏野菜のお手軽パングラタン 】 門田 ひかり - 8 -

【 小松菜とちりめんの塩こんぶおにぎり 】 菅田 美柚 - 9 -

【 お好み焼き？炒飯？No!It is 日中コラボの「まごわやさしい」焼き飯 】 鄧 航 - 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 -



# 最優秀賞

## 野菜たっぷりカラフルサンド

福山暁の星小学校 6年 佐藤 成太



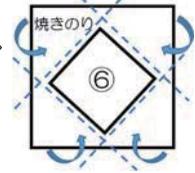
### 【福山産の食材】

アスパラガス、きゅうり

### 【セールスポイント】

- 卵・牛肉でたんぱく質もたっぷりとれるがっつり朝ごはん。
- とうふの容器に具を重ねて最後にのりを巻いている。

☆包み方の図⇒



### 材料(1人分)

### つくり方

ごはん	100g	
牛肉(薄切り)	50g	
焼肉のたれ	小さじ2	
にんじん	30g	
A	鶏がらだし(顆粒)	少々
	塩	少々
	しょうゆ(うすくち)	少々
	ごま油	少々
	白ごま	少々
アスパラガス	30g	
きゅうり	20g	
レタス	20g	
卵	1個	
油	小さじ1	
塩	少々	
焼きのり(20cm×20cm)	1枚	

- ① フライパンで牛肉を焼き、焼肉のたれを加えて炒める。
- ② にんじんはせん切りにし、ラップをして電子レンジ(500W)で約40秒加熱する。さらにAの調味料を加えて混ぜ合わせる。
- ③ アスパラガスはラップをして電子レンジ(500W)で約40秒加熱する。容器の大きさに合わせた長さに切る。
- ④ きゅうりは容器の大きさに合わせた長さに切り、さらに縦に薄切りにする。
- ⑤ フライパンに油をひき、目玉焼きを焼いて塩を少々ふる。
- ⑥ とうふの容器に、ごはん半量→レタス→④のきゅうり→②のにんじん→③のアスパラ→①の牛肉→⑤の目玉焼き→残りのごはんの順につめる。
- ⑦ 焼きのりの上に、図のように⑥のをせ、のりでしっかり包む。さらにラップで包む。アスパラガスときゅうりの断面が見えるように半分に切り、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：579kcal たんぱく質：19.0g 脂質：36.9g

# 地産地消で賞

## レンジで簡単！ パン入りミネストローネ

江頭 璃乃



### 【福山産の食材】

トマト、たまねぎ、  
アスパラガス、こまつな

### 【セールスポイント】

- 耐熱容器に具材を入れて、電子レンジで加熱するだけ！  
洗い物も少なく、簡単に作れる。
- トマトを丸々1個使うなど、栄養満点の福山産の野菜をたくさん使用した。
- 朝食にあうよう、酸味を控えめにした。

### 材料(1人分)

### つくり方

食パン（6枚切り）	1/2枚
トマト	1個（150g）
たまねぎ	20g
アスパラガス	30g
こまつな	30g
しめじ	30g
ベーコン（ハーフ）	1枚
A	
コンソメ（顆粒）	小さじ1
塩	少々
水	100ml
トマトケチャップ	（目安）大さじ1と1/2

- ① トマトは1cm角程度、たまねぎはみじん切り、アスパラガスは斜め薄切りにする。こまつな、しめじ、ベーコンはひと口大に切る。
- ② 深めの耐熱皿に①とAを入れ、ラップをして電子レンジ（600W）で4分程度加熱する。
- ③ 食パンをお好みの焼き加減で焼く。
- ④ ②ができあがったら、ケチャップを加え、トマトをつぶしながら混ぜる。  
※トマトケチャップの量はお好みで調整する。
- ⑤ ③の食パンをひと口大に切って、④に入れたら、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：199kcal たんぱく質：7.8g 脂質：5.3g



### 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。

# 優秀賞

## レンジで簡単まぜまぜオムライス

福山市立本郷小学校 6年 田門 未伊



### 【福山産の食材】

ミニトマト、たまねぎ、オクラ

### 【セールスポイント】

- 火を使わず、レンジのみで調理できる。
- 具は他の食材を使ってもおいしくできる。

### 材料(1人分)

### つくり方

ミニトマト	4個	①	ミニトマトは4等分に切る。
たまねぎ	1/4個	②	たまねぎ、オクラはみじん切りにし、ベーコンはせん切りにする。
オクラ	1本	③	耐熱のタッパーに②を入れ、Aを加え、軽くラップをかけて電子レンジ(500W)で約3分加熱する。
ベーコン	2枚	④	③に、①とBを入れてよく混ぜ合わせる。
A		⑤	④に軽くラップをかけて電子レンジ(500W)で約3分30秒加熱する。
バター(有塩)	10g	⑥	いったん⑤を取り出し、はしで全体を混ぜ、さらに電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
塩	少々	⑦	⑥のタッパーをひっくり返して皿に盛りつける。トマトケチャップとパセリをのせて、できあがり。
こしょう	少々		
B			
ごはん	150g		
卵	2個		
牛乳	30ml		
マヨネーズ	大さじ1		
ピザ用チーズ	10g		
トマトケチャップ	適量		
パセリ(乾燥)	適量		

【栄養価】 エネルギー：784kcal たんぱく質：25.9g 脂質：45.9g

# 優秀賞

## 夏の色どり!

福山暁の星小学校 6年 桑田 百菜



### 【福山産の食材】

ピーマン、パプリカ、ミニトマト

### 【セールスポイント】

- オープントースターを使うことで、とても簡単に作れる。
- パンと相性がよい味付けにし、見た目の色どりにもこだわった。

### 材料(1人分)

### つくり方

食パン(4枚切り)	1枚
牛乳	100ml
コーンスープの素	1/2袋
卵	1個
ピーマン	60g
パプリカ(黄)	60g
ベーコン	20g
バター	5g
塩	少々
こしょう	少々
釜揚げしらす	10g
ミニトマト	3個
ピザ用チーズ	25g

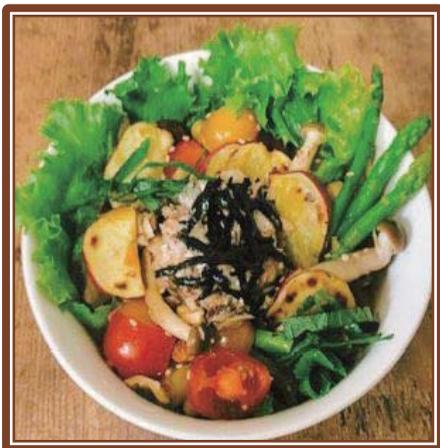
- ① 牛乳をあため、コーンスープの素をとかす。
- ② ①に卵を割り入れ、よく混ぜる。
- ③ 食パンを食べやすい大きさの角切りにする。耐熱皿に②を入れ、パンを5分ひたしておく。
- ④ ピーマン、パプリカ、ベーコンを5mm角程度に切る。
- ⑤ フライパンで④をバターで炒め、塩、こしょうを加える。
- ⑥ ③の上に⑤をちらし、しらす、半分にカットしたミニトマト、ピザ用チーズをのせて、オープントースターで5分焼き、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：639kcal たんぱく質：30.1g 脂質：32.9g

# 優秀賞

## 秋が楽しみ！ 簡単「まごわやさしい丼」

福山市立培遠中学校 1年 川島 聖人



### 【福山産の食材】

ミニトマト、大葉、  
アスパラガス、のり

### 【セールスポイント】

- 調理に時間がかからない、「まごわやさしい」栄養満点のレシピ。
- さばの缶詰を使ったり、さつまいもを薄く切ることによって早く火が通るようにして調理時間を短縮。
- 秋が旬の食材を使って季節の味を楽しめる朝ごはん。

### 材料(1人分)

### つくり方

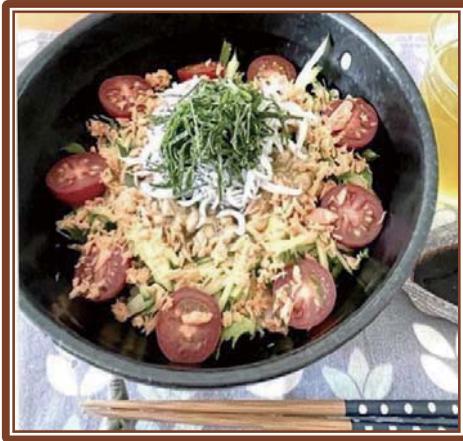
ごはん	150g	①	ミニトマトは食べやすい大きさに、大葉は細切りにする。
ミニトマト(赤・黄)	各25g	②	さつまいもは2mm程度の薄切りにする。
大葉	3g	③	アスパラガスは5cm長さに切る。しめじは石づきをとり小房に分ける。
レタス	20g	④	フライパンに油をひき、さつまいもを炒め、皿に取り出しておく。
さつまいも	30g		続けてアスパラガス、しめじを炒め、塩、こしょうを加える。
アスパラガス	30g	⑤	ポウルにAを入れて、さばの身をほぐしながら混ぜる。
しめじ	30g	⑥	ごはんを器に盛り、レタス、①と④の野菜、⑤、ミックスピーズ、ミックスナッツ、白ごま、のりを盛りつけて、できあがり。
油	小さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
A	さばの缶詰(水煮)	100g	
	めんつゆ(5倍濃縮)	小さじ1/2	
	ごま油	小さじ1/4	
ミックスピーズ(水煮)	20g		
ミックスナッツ	10g		
白ごま	適量		
のり	適量		

【栄養価】 エネルギー：631kcal たんぱく質：31.8g 脂質：22.9g

# 優秀賞

## 朝から元気もりもりカルシウム丼

福山市立誠之中学校 1年 柳井 梨花



### 【福山産の食材】

しらす、きゅうり、  
ミニトマト、レタス

### 【セールスポイント】

- 火を使わず切った野菜を順にのせていくだけで、簡単に作れる。
- しらすと納豆でカルシウムがとれる。

### 材料(1人分)

ごはん	250g
すし酢	25ml
白ごま	適量
レタス	20g
きゅうり	40g
大葉	2g
ミニトマト	40g
納豆(たれつき)	1パック
釜揚げしらす	20g
さけフレーク	10g
しょうゆ	適量

### つくり方

- ① ごはんにすし酢を合わせる。さらに白ごまを加えて混ぜ、どんぶりに酢飯を盛る。
- ② レタス、きゅうり、大葉をせん切りにする。ミニトマトを半分切る。
- ③ 納豆をたれと混ぜる。
- ④ ①の上に、レタスときゅうりをのせたら、中央に③の納豆、その上にしらすを盛りつける。
- ⑤ まわりにミニトマトを盛り、さけフレークをちらす。しらすの上に大葉をのせ、お好みでしょうゆをかけて、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：613kcal たんぱく質：22.5g 脂質：9.7g



### 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12月現在、認定品目は16品目です。

# 優秀賞

## 元気100倍具だくさんおにぎり

福山暁の星女子中学校 3年 西谷 せれな



【福山産の食材】  
ちりめんじゃこ

- 【セールスポイント】
- キムチと塩麹の発酵パワーで栄養満点を意識した。
  - 砂糖のかわりにすりおろしりんごを使用した。

### 材料(1人分)

### つくり方

ごはん	150g
A	
キャベツ	30g
ピーマン	1/2個
パプリカ(赤・黄)	各小1/2個
しめじ	20g
白菜キムチ	50g
豚バラ肉(スライス)	100g
B	
塩麹	小さじ1/2
りんご(すりおろし)	1/16個分
にんにく(すりおろし)	1/8片分
しょうが(すりおろし)	1/2片分
しょうゆ(うすくち)	少々
油	少々
C	
ちりめんじゃこ	大さじ1
スライスチーズ	1/2枚
塩昆布	少々
錦糸たまご	少々
白すりごま	少々
ねぎ	少々
焼きのり	2枚

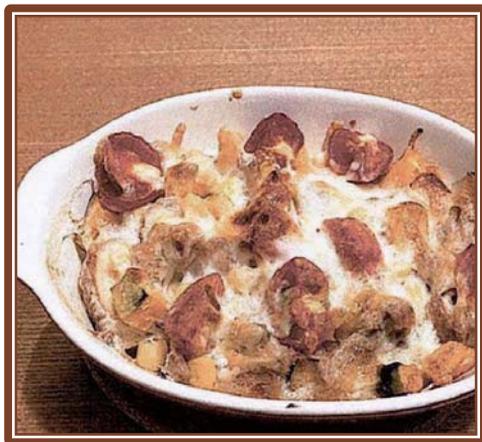
- ① Aの材料をせん切りにする。しめじは食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンに油をひき、豚バラ肉、白菜キムチ、①を炒め、Bで味つける。
- ③ ごはんに、②、Cを混ぜ合わせる(スライスチーズはちぎって入れる)。
- ④ ③を2つに分けておにぎりをつくり、のりを巻きつけて、上に小口切りにしたねぎをのせて、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：785kcal たんぱく質：26.5g 脂質：47.4g

# 優秀賞

## ツナと夏野菜の お手軽パングラタン

福山市立向丘中学校 1年 門田 ひかり



### 【福山産の食材】

かぼちゃ、ミニトマト

### 【セールスポイント】

- ホホワイトソースを、火を使わず、洗い物も少なく時短で作れる。

### 材料(1人分)

### つくり方

食パン(5枚切り)	1枚	①	食パンをオーブントースターで焼き色がつくまで焼き、8等分に切る。
かぼちゃ	40g	②	かぼちゃを1~2cm角に切り、ラップをして電子レンジ(800W)で約1分加熱する。
ミニトマト	2個	③	ミニトマトは4等分に切る。
コーン	30g	④	大きめの耐熱皿に、Aを合わせて、ラップをして電子レンジ(500W)で約1分30秒加熱する。
ツナ缶(油漬)	30g	⑤	④に、食パン、ツナ、コーン、②のかぼちゃ、③のミニトマト、ピザ用チーズをのせ、オーブントースター(240℃)で5分ほど焼き、できあがり。
ピザ用チーズ	20g		
A			
牛乳	150ml		
コンソメ(顆粒)	小さじ1		
マヨネーズ	小さじ2		

【栄養価】 エネルギー：574kcal たんぱく質：25.9g 脂質：29.7g



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」

# 優秀賞

## 小松菜とちりめんの 塩こんぶおにぎり

広島県立福山誠之館高等学校 1年 菅田 美柚



### 【福山産の食材】

ちりめんじゃこ、こまつな

### 【セールスポイント】

- 塩昆布で味つけするので調味料が少なく時短になる。
- 色どりがよい。
- こまつなは電子レンジでも加熱ができるので簡単にできる。

### 材料(1人分)

ごはん	150g
こまつな	85g
にんじん	15g
ちりめんじゃこ	20g
塩昆布	5g
白ごま	大さじ1
ごま油	小さじ1

### つくり方

- ① こまつな、にんじんをみじん切りにする。
- ② 鍋に湯を沸かし、①を中火で2分茹で、水気をきる。  
※または、耐熱容器にこまつなを入れラップをして、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- ③ ボウルに、ごはん、②、ちりめんじゃこ、塩昆布、白ごま、ごま油を入れて混ぜる。
- ④ ③でおにぎりを作り、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：369kcal たんぱく質：15.3g 脂質：8.6g



### 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

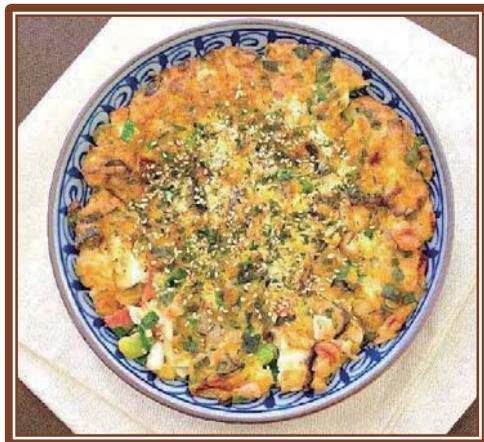
# 優秀賞

## お好み焼き？炒飯？

### No! It is 日中コラボの

### 「まごわやさしい」焼き飯

鄧 航



#### 【福山産の食材】

トマト、青ねぎ、しいたけ、  
ながいも、しょうが、卵、鯛

#### 【セールスポイント】

- 中国の朝ごはんにお好み焼きの要素を入れ、福山産の食材を使用した「まごわやさしい」が集まった一品。
- 塩のみで味つけ、素材のうま味をいかしたごちそうなので誰でも作れる。

## 材料(1人分)

## つくり方

【ま】 枝豆 (冷凍 むき)	15g
【ご】 白ごま	少々
【わ】 青のり	少々
【や】 トマト	1/4個
青ねぎ	30g
しょうが	薄切り1枚
【さ】 鯛 (切り身)	50g
【し】 しいたけ	1個
【い】 ながいも	10g
ごはん	70g
卵	1個
薄力粉	15g
塩	小さじ1/4
油	小さじ2

- ① トマトは小さめの乱切り、青ねぎは小口切り、しいたけは薄切り、ながいもとしょうがはせん切りにする。
- ② 鯛の切り身はサイコロ状に切る。ボウルに①、枝豆、卵、薄力粉、ごはん、塩を加えて混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、②を加えて強火で焼きながらスプーンで平らにしていく。焼きめがついたらひっくり返して両面ともパリパリになるように焼いていく。
- ④ お皿にのせ、白ごまと青のりをかけて、できあがり。

【栄養価】 エネルギー：440kcal たんぱく質：23.4g 脂質：20.2g

# 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

福山市立大谷台小学校	福山市立大津野小学校
福山市立霞小学校	福山市立川口小学校
福山市立新涯小学校	福山市立瀬戸小学校
福山市立多治米小学校	福山市立光小学校
福山市立引野小学校	福山市立日吉台小学校
福山市立深津小学校	福山市立本郷小学校
福山市立箕島小学校	福山市立明王台小学校
学校法人福山暁の星学院 福山暁の星小学校	

## 中学校

福山市立城南中学校	福山市立城北中学校
福山市立誠之中学校	福山市立大成館中学校
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	福山市立向丘中学校
学校法人広島加計学園 英数学館中学校	学校法人福山暁の星学院 福山暁の星女子中学校

## 高等学校

広島県立福山葦陽高等学校	広島県立福山誠之館高等学校
広島県立福山明王台高等学校	

(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



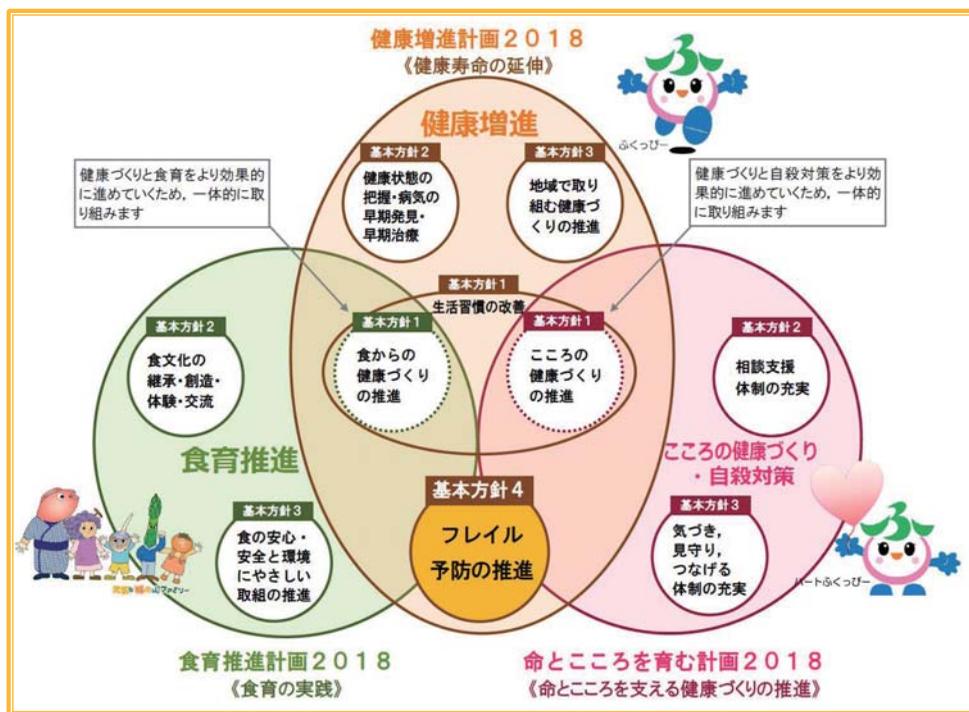
## 中学生



## 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





元気な福の山ファミリー

第20回 ヘルシーメニューコンテストレシビ集

発行日：2024年（令和6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1番2号

電話（084）928-3421

<https://www.city.fukuyama.hiroshima.jp>

