

# 第22回

# ヘルシーメニューコンテスト レシピ集



# はじめに…

福山市では、「福山市食育推進計画2024」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「朝食を毎日食べる人を増やします」を掲げ、2025年度「ヘルシーメニューコンテスト」で『朝から手軽に！栄養満点おかずスープレシピ』を募集しました。

このたび、朝食や地産地消の大切さ、バランスのよい食事について伝えるとともに、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22回（2025年度）

### テーマ「朝から手軽に！栄養満点おかずスープレシピ」

#### 最優秀賞

【 福山まるかじりスープ 】 岡本 梨愛 - 1 -

#### 地産地消で賞

【 「やかましい味噌汁」～夏バージョン～夏野菜がいっぱい！！スキムミルクで減塩+骨元気に！ 】 藤木 敬子 - 2 -

#### 優秀賞

【 おいしい！うれしい！チーズとろーりスパイススープ 】 小畠 誠 - 3 -

【 笑顔が咲く栄養満点野菜スープ 】 五十川 樹 - 4 -

【 こころあたたまるトマトスープ 】 宇津宮 心結 - 5 -

【 レンジで5分！畑で採れた夏野菜で作るカレー風スープ 】 石井 想真 - 6 -

【 とろみがあるミネストローネ 】 西田 瑞生 - 7 -

【 朝から目覚めるピリ辛マーボー汁 】 小林 優斗 - 8 -

【 レンジde朝活！つるっと酸辣トマトもずくスープ 】 小林 美智 - 9 -

【 いちじく入り豆乳コンソメスープ 】 佐久間 皓介 -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-

ふくやま健康プラン2024「福山市食育推進計画2024」 -13-



# 最優秀賞

## 福山まるかじりスープ

福山市立鷹取中学校 2年 岡本 梨愛



### 審査員より

- ・素材の味を感じられるやさしい味。
- ・福山を意識したバランスのとれた一品。
- ・鯛とトマトの相性がよい。

### 【セールスポイント】

- ・骨なしの鯛を使えば下ごしらえがラクラクにできる。
- ・地元の野菜と鯛のだしがでた福山のごちそうスープ。
- ・ご飯には塩気を効かせて味噌汁代わりに、パンにはポケットをスープに浸して食べるととてもおいしい。

【福山産の食材】 鯛、アスパラガス、トマト、たまねぎ、にんじん

### 材料（1人分）

### つくり方

鯛(切り身)	約50g
トマト	70g
たまねぎ	30g
アスパラガス	30g
にんじん	20g
オリーブオイル	小さじ1/2
水	100ml
コンソメ(固形)	1/2個
塩・こしょう	少々
※お好みでパセリ(乾燥)	少々

- ① 【鯛の臭み抜き】  
鯛は3~4等分に切り、塩を少しふって5分ほど置きキッチンペーパーで水分を拭き取る。または、ポットでお湯を沸かして鯛にかける。
- ② トマトは角切り、たまねぎはみじん切り、アスパラガスは斜め切り、にんじんは千切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、鯛を両面軽く焼く。
- ④ 鍋に、水・たまねぎ・にんじん・アスパラガスを入れて火にかける。
- ⑤ 5分ほど煮たらトマト・鯛を加える。
- ⑥ コンソメを加えてさらに2~3分煮る。
- ⑦ 塩・こしょうで味を調整する。
- ⑦ 器に盛り付けて、お好みでパセリをかける。

【栄養価】 エネルギー：143kcal たんぱく質：12.5g 脂質：7.0g

# 地産地消で賞



「やかましい味噌汁」～夏バージョン～

**夏野菜がいっぱい！！スキムミルクで減塩＋骨元気に！！**

藤木 敬子

## 審査員より

- ・福山産の食材が多く使われている。
- ・あっさりとしたみそ味と、献立のタイトルが料理とマッチしていた。
- ・しいたけの食感がアクセントになる。

## 【セールスポイント】

- ・我が家で毎日食べる「やかましい味噌汁」野菜の「や」、海藻の「か」、豆類の「ま」、しいたけなどのきのこ類の「し」、いも類の「い」。これだけで栄養バランスはばっちりだが、スキムミルクを加えてコクをだし、カルシウム補給に努めている。



【福山産の食材】 かぼちゃ、たまねぎ、なす、オクラ、トマト、生しいたけ、じゃがいも

## 材料（1人分）

〈だし汁〉	
┌ 煮干し	3匹
└ 昆布	3cm角
┌ 水	180ml
じゃがいも	20g
かぼちゃ	20g
たまねぎ	20g
なす	20g
生しいたけ	10g
木綿豆腐	50g
スキムミルク	3g
オクラ	15g
カットわかめ	ひとつまみ
トマト	25g
みそ	9g

## つくり方

〈だしをとる〉

前日の夜から、カップの中に水・煮干し・昆布を入れて冷蔵庫に入れておく。

朝、煮干しと昆布を取り出して使う。

（水出して簡単に調理の手間を省く）

- ① 食材は、1.5cm角位に大きさをそろえて切る。
- ② 鍋にだし汁を入れて、じゃがいも・かぼちゃを入れて火にかけ、沸騰したらたまねぎ・なす・生しいたけの順に入れ、蓋をして煮る。
- ③ ②にほぼ火が通ったら、豆腐・スキムミルク・オクラ・カットわかめを入れて、再度沸騰してきたらトマト・みそを入れて仕上げる。

【栄養価】 エネルギー：112kcal たんぱく質：7.6g 脂質：3.2g

# 優秀賞

## おいしい！うれしい！ チーズとろーりスパイシースープ

福山市立南小学校 5年 小島 誠



### 審査員より

- ・カレーの風味で朝から元気が出そう。
- ・朝からたくさん栄養がとれる。

### 【セールスポイント】

- ・冷凍食品や、蒸し豆などを使ってスピードアップ。
- ・この一皿で、肉も魚介も野菜も乳製品もバランスよくとれる。
- ・カレー粉で食欲アップ！

【福山産の食材】 アスパラガス、トマト、たまねぎ、れんこん、キャベツ

### 材料（1人分）

### つくり方

たまねぎ	45g	①	たまねぎはみじん切り、じゃがいもは角切り、
じゃがいも	50g		れんこんは縦半分になり薄切り、トマトは角切り、
れんこん	30g		アスパラガスは1cm長さ、キャベツは一口大、
トマト	20g		ベーコンは角切りにしておく。
アスパラガス	7.5g	②	鍋にオリーブオイルを入れ、ベーコンとたまねぎを炒める。
キャベツ	25g	③	じゃがいも・れんこん・アスパラガス・キャベツ・
ベーコン	7.5g		ミックスベジタブル・シーフードミックス・塩ひとつまみを入れてさらに炒める。
オリーブオイル	小さじ1	④	水とコンソメを入れて蓋をして、火が通るまで煮込む。（アクをとる）
ミックスベジタブル(冷凍)	10g	⑤	ミックス蒸し豆とトマトを入れてひと煮たちさせる。
シーフードミックス(冷凍)	30g	⑥	カレー粉を入れて味見をして、塩・こしょうで味を調整する。
塩(炒め用)	ひとつまみ	⑦	スープカップに角チーズを入れて⑥のスープを注ぐ。お好みでパセリとブラックペッパーをかける。
水	150ml		
コンソメ(固形)	1/2個		
ミックス蒸し豆	20g		
カレー粉	小さじ1/4		
塩・こしょう	少々		
角チーズ	1個		
パセリ(乾燥)	少々		
ブラックペッパー	少々		

【栄養価】 エネルギー：269kcal たんぱく質：18.2g 脂質：13.3g

# 優秀賞

## 笑顔が咲く栄養満点野菜スープ

福山曉の星小学校 5年 五十川 樹



### 審査員より

- ・しその風味がさわやかで食べやすい。
- ・素材の旨味が感じられる。

### 【セールスポイント】

- ・朝は忙しいので火が通りやすい野菜を選んだ。
- ・ひき肉を使うことで肉を切る手間を省いた。
- ・水菜と青じそがアクセント。

【福山産の食材】 トマト、水菜、小松菜、卵、青じそ

### 材料（1人分）

### つくり方

トマト(小)	1/2個	①	トマトは一口大、にんじんは薄くスライス、小松菜・水菜は2cm長さ、しめじは房から外して1cmに切り、豆腐はサイコロ状、青じそは千切りにする。
にんじん	1/6本	②	鍋にごま油を入れて中火で熱し、鶏ひき肉を入れて色が変わるまで炒める。
小松菜	1/2株	③	トマトを入れて少し水分が出てくるまで炒める。
水菜	1/2株	④	小松菜の茎の部分、しめじ、にんじんを炒める。
しめじ	1/4房	⑤	水を入れて強火で沸騰させる。
絹豆腐	1/8P	⑥	鶏がらスープの素を入れて、軽くかき混ぜたらアクを取り、豆腐を入れる。
青じそ	1.5枚	⑦	中火で5分ほど煮込んだら、強火にして水菜・小松菜の葉・溶き卵を入れて軽くかき混ぜる。
ごま油	小さじ1/2	⑧	火を止めて少し蒸らす。
鶏ひき肉	25g		器に盛って、青じそをのせて完成。
水	150ml		※味が薄ければ、塩を入れる。
鶏がらスープの素	小さじ1		
卵	1/2個		
塩	少々		

【栄養価】 エネルギー：165kcal たんぱく質：12.5g 脂質：9.5g

# 優秀賞

## こころあたたまるトマトスープ

福山市立樹徳小学校 4年 宇津宮 心結

### 審査員より

- ・海鮮の旨味が効いていておいしい。
- ・まろやかな味で食べやすい。

### 【セールスポイント】

- ・妹がお世話をしたミニトマトをたくさん使って作った。
- ・トマトの酸味があるので、トマトが苦手な人のために少し砂糖を入れてまろやかな味にした。



【福山産の食材】 ミニトマト、たまねぎ

### 材料（1人分）

たまねぎ	30g
じゃがいも	30g
キャベツ	15g
ミニトマト	70g
オリーブオイル	小さじ1/4
にんにく(チューブ)	1g
シーフードミックス(冷凍)	25g
コーン缶(ホール)	5g
水	40ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
牛乳	25ml

### つくり方

- ① 前日にたまねぎとじゃがいもは1cmの角切り、キャベツは1cmの色紙切りにしておく。
- ② ミニトマトはなめらかになるまで、ブレンダーにかける。
- ③ 鍋にオリーブオイルをひいてにんにくを入れて熱し、たまねぎとじゃがいもを入れて炒める。
- ④ たまねぎが透明になったらキャベツとシーフードミックスを加えてさらに炒める。
- ⑤ しっかり炒めたら、②・コーン・水・コンソメ・砂糖を入れて煮る。(アクがであれば取る)
- ⑥ じゃがいもに火が通ったら、牛乳を入れてひと煮たちしたら完成。

【栄養価】 エネルギー：117kcal たんぱく質：8.8g 脂質：2.5g



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

## レンジで5分！畑で採れた夏野菜で作るカレー風スープ

福山市立大成館中学校 1年 石井 想真



### 審査員より

- ・夏野菜がいろいろ入っていてカレー風味で食欲のない時でも食べやすい。
- ・夏野菜とカレー味は相性がよい。

### 【セールスポイント】

- ・レンジで簡単に作れる。
- ・朝から身体が温まる。
- ・冷めてもおいしい。

【福山産の食材】 なす、トマト、ズッキーニ

### 材料（1人分）

### 作り方

A	なす	30g	① Aの材料をサイコロ状(1cm角程度)に切る。 なすは水にさらして水気をきる。
	トマト	50g	
	ズッキーニ	30g	
	ウインナー	1本	
	コンソメ（顆粒）	小さじ1	
塩	ひとつまみ		
B	水	大さじ2	② Aの材料・コンソメ・塩を耐熱カップに入れる。
	カレー粉	小さじ1/4	③ 水大さじ2を全体にかかると入れる。
	水	100ml	④ ラップをして、電子レンジで600W2分加熱する。
	溶き卵	1/3個	⑤ Bを入れて軽く混ぜて、ラップをして、電子レンジで600W1分20秒加熱する。
			⑥ 溶き卵を入れて混ぜずにラップをして、電子レンジで600W20秒加熱し、軽く混ぜたら完成。

【栄養価】 エネルギー：119kcal たんぱく質：5.8g 脂質：8.2g

## 朝食を食べていますか？

朝食を食べることは、栄養補給だけではなく、脳や消化器官を目覚めさせ、体内時計のリズムを整えることにつながります。朝食を食べる習慣づくりのために、早寝・早起き等の基本的な生活習慣を整えましょう。



# 優秀賞

## とろみがあるミネストローネ

英数学館中学校 1年 西田 瑞生



### 審査員より

- ・トマト風味で食べやすい味。
- ・色彩がよい。
- ・トマトの酸味がまるやかで食べやすい。

### 【セールスポイント】

- ・れんこんのすりおろしは、ミキサーを使う。
- ・トマトを使わず、トマト缶詰を使う。

【福山産の食材】 たまねぎ、キャベツ、じゃがいも、にんじん、アスパラガス、れんこん

### 材料（1人分）

豚肉	50g
キャベツ	50g
じゃがいも	30g
にんじん	20g
たまねぎ	30g
れんこん	30g
アスパラガス	10g
オリーブオイル	大さじ1/2
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	180ml
トマト缶(カット)	100g
塩	少々

### 作り方

- ① 豚肉を1cm角に切る。キャベツは食べやすい大きさ、じゃがいも・にんじん・たまねぎは1cm角に切る。じゃがいもは水にさらして水気をきる。
- ② れんこんをすりおろす。
- ③ アスパラガスを茹でて斜めに切る。
- ④ 鍋にオリーブオイルを熱し、豚肉・たまねぎを加えて、たまねぎがすきとおり香りが立つまで中火で炒める。
- ⑤ じゃがいも・にんじん・キャベツを加えてさっと炒める。
- ⑥ コンソメ・水・トマト缶・②のれんこんを入れる。
- ⑦ 弱火で5～7分煮る。（アクをとる）
- ⑧ 塩を入れて味を調整する。
- ⑨ ③のアスパラガスを盛り付けて完成。

【栄養価】 エネルギー：271kcal たんぱく質：13.3g 脂質：16.2g



### 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る  
**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  
**緑**…ビタミン・ミネラルを多く含み、体の調子を整える

# 優秀賞

## 朝から目覚めるピリ辛マーボー汁

福山市立松永中学校 1年 小林 優斗



### 審査員より

- ・野菜の彩りがきれい。
- ・忙しい朝でも簡単にできそう。

### 【セールスポイント】

- ・レトルト食品を使うから誰でも簡単においしくできる。
- ・皮を剥がないでよい野菜だけを使うことで、時短になる。
- ・具材を小さく切ることで、早く火が通り味もしみる。

【福山産の食材】 かぼちゃ、なす、パプリカ、白ねぎ

### 材料（1人分）

なす	40g
かぼちゃ	50g
パプリカ	10g
白ねぎ	少々
水	300ml
マーボー豆腐の素	1/3袋
絹豆腐	100g
サラダほうれん草	10g

### つくり方

- ① なす・かぼちゃ・パプリカを1cm位のさいの目切り、白ねぎは小口切りにする。なすは水にさらし水気をきる。
- ② かぼちゃを電子レンジで600W3分、さらにパプリカを入れて1分加熱する。
- ③ 鍋で水を沸かし、なすを入れて少し煮たら、マーボー豆腐の素・かぼちゃ・パプリカ・豆腐(手でちぎる)・サラダほうれん草(手でちぎる)を入れ、ひと煮たちする。
- ④ 最後に白ねぎをのせて完成。

【栄養価】 エネルギー：136kcal たんぱく質：8.1g 脂質：5.3g

## ふくやま生まれとは？



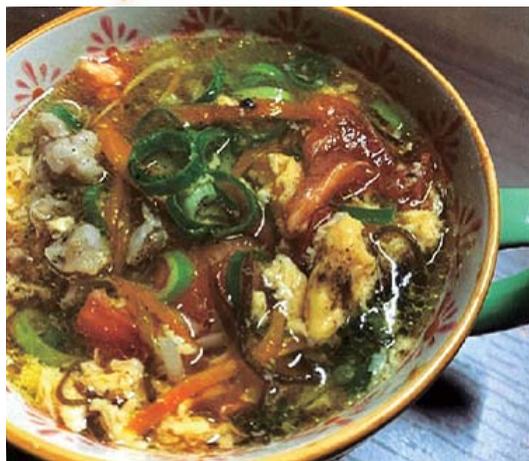
「ふくやま生まれ」は、福山市の地産地消のシンボルマークです。福山でとれた野菜や果物、魚などに加え、福山のものを使った加工食品などにも表示されています。

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de朝活！ つるっと酸辣トマトもずくスープ

小林 美智



### 審査員より

- ・手軽にできる。
- ・トマトともずくの組み合わせがおもしろい。
- ・酸味で食欲がわく。

### 【セールスポイント】

- ・暑い夏でも火を使わず、電子レンジのみで調理ができる。
- ・忙しい朝でも準備をしながら作れる。
- ・もずく酢を利用することで、手軽にさっぱりと食べられる。

【福山産の食材】 トマト、もやし、にんじん

### 材料（1人分）

トマト	75g
もやし	15g
にんじん	20g
豚肉	20g
青ねぎ	5g
卵	1個
酒	小さじ1
水	100ml
鶏がらスープの素	小さじ1
しょうゆ(うすくち)	小さじ1/2
もずく酢	1カップ
こしょう	少々
ラー油	適量

### 作り方

- ① トマトをくし切りにした後、いちょう切りのように3等分する。もやしは水洗いして長ければ折る。にんじんは千切り、豚肉は2cm幅に切る。青ねぎは小口切りにし、卵は溶きほぐしておく。
- ② 耐熱容器にもやし・にんじん・豚肉を入れ、酒をかけてふんわりラップをした後、電子レンジで600W3分加熱する。
- ③ マグカップに水・鶏がらスープの素・しょうゆを入れ、ふんわりラップをした後、600W2分加熱する。
- ④ ③に溶いておいた卵を糸のようにたらしながら加え、再び600W30～40秒加熱する。
- ⑤ ④に②・もずく酢・トマトを加えた後、軽く混ぜてからさらに600W1分加熱する。
- ⑥ 青ねぎを散らし、こしょうをかける。最後にお好みでラー油をたらして完成。

【栄養価】 エネルギー：207kcal たんぱく質：10.8g 脂質：13.9g

# 優秀賞

## いちじく入り豆乳コンソメスープ

広島県立福山誠之館高等学校 1年 佐久間 皓介



### 審査員より

- ・色彩がよい。
- ・いちじくが入って、まろやかでおいしいスープになっている。

### 【セールスポイント】

- ・ささみはそぎ切りにして、火が通りやすくし、野菜も加熱しやすいものを選んだので、切っただけ。
- ・忙しい朝でも手軽に作れる。

【福山産の食材】 ミントマト、オクラ、いちじく

### 材料（1人分）

鶏ささみ	1本(約50g)
塩(下味用)	少々
キャベツ	50g
オクラ	2本
ミントマト	3個
いちじく(小)	1個
水	120ml
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
調整豆乳	100ml
オリーブオイル	小さじ1/2
ブラックペッパー	少々

### つくり方

- ① ささみは筋を取り、そぎ切りにして軽く塩をふる。
- ② キャベツはざく切り、オクラは小口切り、ミントマトは半分に切る。
- ③ いちじくは皮をむき、縦6等分にする。
- ④ 鍋に水とコンソメを入れて煮立たせ、ささみを加える。(アクができれば取る)
- ⑤ キャベツとオクラを加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 火を弱めて豆乳を加え、沸騰させないように温める。
- ⑦ ミントマトといちじくを加え、さっと温めたら火を止める。
- ⑧ 器に盛り、オリーブオイルをたらし、ブラックペッパーをふる。

【栄養価】 エネルギー：194kcal たんぱく質：17.2g 脂質：6.3g



## 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。

2025年8月現在、認定品目は15品目です。

# 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

福山市立網引小学校

福山市立伊勢丘小学校

福山市立霞小学校

福山市立加茂小学校

福山市立川口小学校

福山市立樹徳小学校

福山市立瀬戸小学校

福山市立坪生小学校

福山市立光小学校

福山市立深津小学校

福山市立松永小学校

福山市立緑丘小学校

福山市立南小学校

学校法人福山暁の星学院  
福山暁の星小学校

## 中学校

福山市立神辺中学校

福山市立城南中学校

福山市立誠之中学校

福山市立大成館中学校

福山市立鷹取中学校

福山市立鞆の浦学園

福山市立東中学校

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

広島県立福山誠之館高等学校

広島県立福山明王台高等学校

学校法人福山暁の星学院

福山暁の星女子高等学校

(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  
家族にみたくています。

# 一次審査通過作品のご紹介

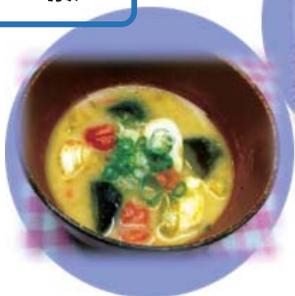
小学生



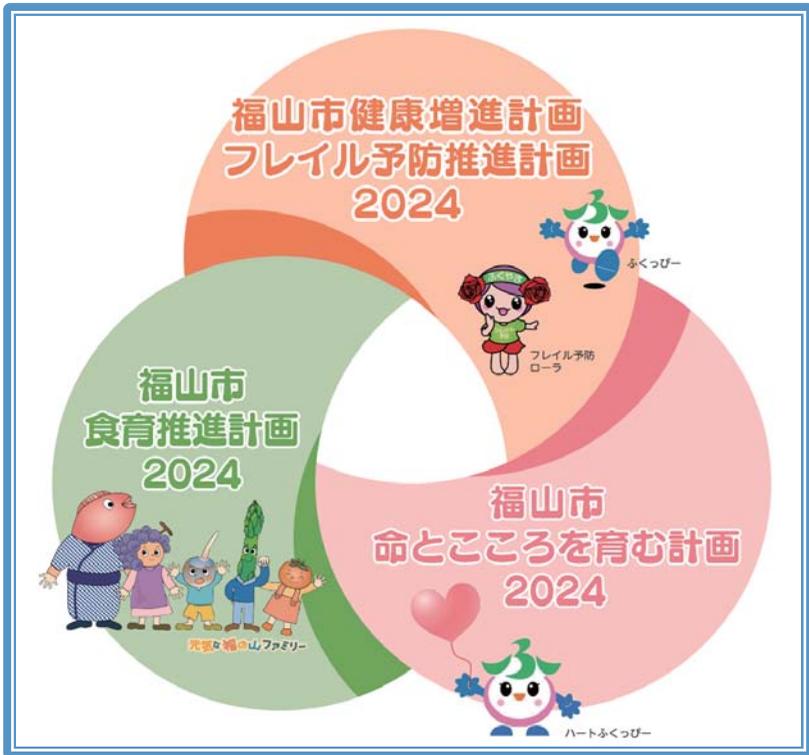
中学生



一般



# ふくやま健康プラン2024



ふくやま健康プラン2024より抜粋



## 「福山市食育推進計画2024」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
- ・地産地消を実践する
- ・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22回 ヘルシーメニューコンテストレシピ集

発行日：2026年（令和8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>

