

東区健康寿命延伸事業



休日のお父さん、お母さんに作る

ヘルシーランチコンテスト

入賞レシピ集



問い合わせ先

東区役所健康福祉課健康増進係
〒950-8709 新潟市東区下木戸1丁目4番1号
TEL 025-250-2350(直通)

いつも仕事や家事をがんばっているお父さん・お母さん。
 そんなお父さん・お母さんの健康のために、
 東区の小中学生がヘルシーランチメニューを考えました。
 このレシピ集は応募総数196作品の中から
 入賞した8作品を掲載しています。



- ▶ ちょっと時間のある休日に子どもだけで料理にチャレンジしてみる
- ▶ 家族でわいわいと一緒に作ってみる
- ▶ これを機会に家庭の味を子どもに伝授してみる
- ▶ 健康について家族で見つめなおしてみる

私たちが
 審査員を
 務めました!

いろいろな使い方を
 してもらえたらうれしいです。



東区役所、新潟県立大学、新潟県立大学栄養学科学生、食生活改善推進委員東支部の皆さん

審査員
 の声

野菜をたくさん使ったメニューや、栄養素をきちんと調べて料理に取り入れているメニューなど、子供たちの想いのつまった応募作品がたくさんありました。

※コンテスト入賞作品を家庭で作りやすいように若干のアレンジを加えています

レシピ集を活用して バランスの良い食事をとろう!

＊このレシピのいいところ＊

- 赤・黄・緑の三色食品群がそろっている!
- 手に入りやすい食材で簡単に作れる!
- 東区の小・中学生が家族を想って作ったレシピです!

毎日元気に過ごすためには、
 赤・黄・緑の3つのグループがそろった
 バランスの良い食事が大切です。



お家で作って、家族のみんなを喜ばせちゃおう!



グランプリ

野菜たっぷりヘルシーな オープンサンドランチ (中学2年 中西梨奈さん)

- 栄養価(1人分)
503キロカロリー
- 塩分:3.4g
- 野菜量:116g



アピール ポイント

ハムをささみに変え、マヨネーズの量を減らすためにヨーグルトをまぜるなどの工夫をしました。また、ぱさつきやすいささみを食べやすく、味のアクセントと食感をよくするためしば漬けを入れました。

オープンサンド

●3種類に共通の材料 4人分

- ロールパン……………12個
- レタス……………3枚
- きゅうり……………1/2本
- トマト……………1個

[作り方]

- ①ロールパンに切り込みを入れる
- ②レタスは1枚を4等分に切る
きゅうりはななめ薄切りにする
トマトは薄切りにする

●卵サンド

- 卵……………1個
- 砂糖……………小さじ1
- マヨネーズ……………適量

卵サンドを4個作る

- ①卵と砂糖をまぜ、スクランブルエッグを作る
- ②パンにレタス、トマト、きゅうり、スクランブルエッグをはさむ
- ③上にマヨネーズをかける

●エビサンド

- ポイルエビ……………12尾
- 枝豆……………20g
- めんつゆ(ストレート)……………適量

エビサンドを4個作る

- ①パンにレタス、トマト、きゅうり、ポイルエビをはさむ
- ②めんつゆに漬けた枝豆をちらす

●ささみとしば漬けあえサンド

- 鶏ささみ……………3本
- 酒……………適量
- しば漬け……………20g
- マヨネーズ……………大さじ1
- ヨーグルト……………大さじ1と1/2

ささみとしば漬けあえサンドを4個作る

- ①ささみに酒をふりかけ、レンジで3分加熱する
- ②加熱したささみを手でさく
- ③みじん切りにしたしば漬けをマヨネーズとヨーグルトであえる
- ④パンにレタス、トマト、きゅうり、ささみとしば漬けあえをはさむ

**ワンポイント
テクニク!**
鶏ささみはオープンサンドと
海藻サラダに使用します。ま
とめてレンジでチンすると時短
できあがり!

海藻サラダ

●材料 4人分

- 海藻(乾燥)……………2g
- 鶏ささみ……………2本
- 木綿豆腐……………1丁
- きゅうり……………1/2本
- レタス……………5枚
- ポイルエビ……………8尾
- 枝豆……………20g
- ノンオイル
ドレッシング(青じそ)……………適量

[作り方]

- ①海藻をたっぷりの水でもどす(約10分)
- ②鶏ささみはレンジで3分加熱する
- ③木綿豆腐は一口大に切る
きゅうりはななめ薄切りにする
レタスは食べやすい大きさに手でちぎる
- ④具材を全て皿に盛り、ドレッシングをかける

オニオンスープ

●材料 4人分

- 玉ねぎ……………1/2個
- パセリ……………4g
- 水……………600ml
- 固形コンソメ…2個
- 塩、こしょう…少々
- わかめ……………適量

[作り方]

- ①玉ねぎは薄切りにする
パセリはみじん切りにする
- ②水と玉ねぎを鍋に入れ、加熱する
- ③玉ねぎの色が変わり火が通ったら、コンソメと塩、こしょうを入れる
- ④わかめを入れ、火を止める
- ⑤器に盛り、パセリをちらす

審査員 から コメント

しば漬けをサンドイッチに入れたアイデアは斬新でおもしろい! パンには塩分が入っているので具はうす味にしていたり、ノンオイルドレッシングを使うなど、塩分と脂肪を控える工夫がされていてとてもよいです。家族で楽しく、作ってみたいメニューですね!





準グランプリ

ピリからスンドゥブと ねぎの肉巻き (中学3年 圓山陽菜さん)

- 栄養価(1人分)
761キロカロリー
- 塩分:3.4g
- 野菜量:174g



アピール
ポイント

- ・スンドゥブは簡単に作れて、気軽に作れる!
- ・ねぎは栄養がよくて、冷めてもおいしい。

ごはん

●材料 4人分

ごはん 600g

スンドゥブチゲ風汁

●材料 4人分

おぼろ豆腐 300g
 白菜キムチ 150g
 ごま油 小さじ2
 水 600ml
 あさり(むき身) 90g
 A- 味噌 大さじ2
 酒 大さじ2
 しょうゆ 少々
 白ごま 大さじ2

【作り方】

- ①おぼろ豆腐はざるにあげて水気をきる
白菜キムチはみじん切りにする
- ②鍋にごま油をひいて、白菜キムチを入れてサッと炒め、
水とあさりを加える
- ③②が煮立ったら、豆腐をスプーンですくい一口大にして加える
再び煮立ったら混ぜ合わせたAを加え、しょうゆで味をととのえる
- ④器に盛って白ごまを散らして完成

ワンポイント
テクニク!

キムチが辛ければ水を足してもOK! 薄ければ減らしてもOK! お好みで調整できます。豆腐はなるべく大きくすくい取るとよいです。

ねぎの肉巻き

●材料 4人分

長ねぎ 2.5本
 豚肉 480g
 味噌 大さじ2
 ブロッコリー 240g
 にんじん 160g
 塩 少々
 からしマヨネーズ 大さじ1と1/2
 サラダ油 小さじ1
 しょうが 2かけ分

【作り方】

- ①長ねぎを5cmの長さにぶつ切りにした後、
ななめに浅く隠し包丁を入れる
- ②豚肉を広げ、表面にみそ少々を指でうすくぬる
肉の端に①のねぎ1本を置き、くるくる巻いて、つまようじで止める
- ③ブロッコリーは小房に分けてサッと塩ゆでする
にんじんは5cm長さの拍子切りにして塩もみした後、
サッと水で流して水気をきり、からしマヨネーズであえる
- ④フライパンにサラダ油を熱し、②の肉としょうが(千切り)を入れる
長ねぎの芯まで火を通すように転がしながらじっくり焼く
途中でつまようじを取り、全体に火を通す
- ⑤器に盛り、③の付け合わせをそえる

ワンポイント
テクニク!

フライパン用ホイルなどをしけば油を使わなくてもこげつかずに焼くことができます

ワンポイント
テクニク!

長ねぎに隠し包丁を入れることで、火の通りもよくなり食べやすくなります

審査員
から
コメント

食欲をさそうスパイシーなメニューです。品数が多く、一見時間がかりそうかな? と思いましたが、作ってみたらカンタン!! スープにあさりを使うことで、味がぐんとよくなっています。ワンポイントテクニクがたくさんあり、細かいところまで気を利かせていて感心しました◎





準グランプリ

野菜たっぷりランチ (中学3年 成田圭織さん)

- 栄養価(1人分)
682キロカロリー
- 塩分:3.0g
- 野菜量:323g



アピール
ポイント

家で作っている野菜を
たくさん使いました。

おにぎらず

●材料 4人分

- ごはん 600g(一人150g)
- レタス 3枚
- トマト 80g
- きゅうり 1本
- 焼き豚 120g
- 卵 2個
- 砂糖 小さじ1
- のり 4枚

【作り方】

- ①レタス、トマト、きゅうりを洗う
- ②レタス、トマト、きゅうり、焼き豚をうすく切る
- ③卵と砂糖を混ぜ、熱したフライパンに流し、うすく焼いて4等分に切る
- ④のりを1枚広げ、中央にごはん→レタス→焼き豚→卵焼き→きゅうり→トマト→レタスの順に重ね、さらにその上にごはんを重ねる
- ⑤のりの四隅を内側に折りたたみ、具材をつつむ
- ⑥のりがしんなりするまでしばらく置く
- ⑦半分に切って、皿に盛る

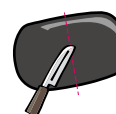
おにぎらずの包み方



ごはんと具材を
順番に重ね、
最後にさらに
ごはんを重ねる



のりの四隅を
内側に折りたたみ、
具材をつつむ



包丁で半分に切る



サラダ

●材料 4人分

- ミニトマト 12個
- 玉ねぎ 中1個
- きゅうり 1本
- ハム 2枚

- A
- 酢 大さじ2
 - 塩こしょう 少々
 - オリーブオイル 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ2

【作り方】

- ①ミニトマト、玉ねぎ、きゅうりを洗う
- ②ミニトマト、玉ねぎ、きゅうり、ハムを一口大の食べやすい大きさに切る
- ③Aを混ぜ合わせ、②を加えてあえる
- ④冷蔵庫で冷やしておく

かぼちゃのスープ

●材料 4人分

- かぼちゃ 1/2個
- 牛乳 500cc
- コンソメの素(顆粒) 小さじ3
- 塩 少々
- パセリ 少々

【作り方】

- ①かぼちゃは皮をむいて小さく切り、ゆでる
- ②ミキサーに①と牛乳を入れて、なめらかになるまで混ぜあわせる
- ③②を鍋に入れてコンソメの素、塩を加え、溶けるまで火にかける
- ④器に盛りつけ、みじん切りにしたパセリをちらす

審査員
から
コメント

とてもカラフルで目でも楽しめるメニューです。おにぎらずは中身を自分の好きなものにしたたり、ごはんにごま塩をふったり酢飯にしたたり。。。いろいろなアレンジがうかんでワクワクしますね♡



新潟ナイス賞

新潟のナスで
ナイスな賞!

元気もりもり☺ 新潟いっぱいメニュー (小学6年 伊藤沙羅さん)

- 栄養価(1人分)
751キロカロリー
- 塩分:3.5g
- 野菜量:221g



アピール ポイント

ナスをお皿にして丸ごと食べられるし、見た目もユニークなので食べた人も楽しくなります。しかも、新潟の野菜を多く使っているので地産地消にもなります。

えだ豆いっぱいごはん

●材料 4人分

- 米……………2合
- 枝豆(さや付き)……………150g
- 塩※枝豆の塩ゆでに使用……………20g

[作り方]

- ①米をといで炊飯器に入れ、目盛まで水を入れて炊く
- ②枝豆を塩ゆでする
- ③炊き立てのご飯にさやから出した枝豆をまぜる

なすの丸ごと肉づめチーズ焼き

●材料 4人分

- 丸なす……………4個
- バター……………大さじ1
- 合いびき肉……………150g
- 塩……………小さじ1/3
- こしょう……………少々
- しょうゆ……………大さじ1
- とろけるスライスチーズ……………2枚
- ミニトマト……………12個

[作り方]

- ①丸ナスを半分に切り、スプーンで中身をくり抜く
- ②くり抜いたなすの中身を1.5cmくらいにざっと切る
- ③フライパンにバターを入れて火にかけ、ひき肉を炒める
肉の色が変わったら②を入れて炒める
なすがしんなりしてきたら塩、こしょうを入れ、最後にしょうゆを入れる
- ④くり抜いたなすの皮に③を均等に詰める
上にとろけるチーズをのせ、ミニトマトと一緒に
オーブントースターで15分程度焼く

ワンポイント
テクニック!
なすをくり抜くときは、ナイフで中身に切り込みを入れてからスプーンですくうと上手にできます。穴があかないように丁寧にくり抜きましょう。

野菜いっぱいポトフ

●材料 4人分

- じゃがいも……………4個
- にんじん……………1本
- 玉ねぎ……………1個
- キャベツ……………1/4個
- ベーコン……………4枚
- コーン缶……………1缶
- 水……………4カップ
- 固形コンソメ……………1個
- 塩・こしょう……………少々

[作り方]

- ①じゃがいもは乱切りにする
にんじんの半量は乱切り、半量はハート型や星形に型抜きする
玉ねぎはくし切りにする
キャベツは適当に手でちぎり、ベーコンは4等分くらいに切る
- ②切った野菜を全部鍋に入れる
- ③コーン缶を汁ごと鍋に入れる
- ④水とコンソメを入れ、火をつけ、ふたをしてやわらかくなるまで煮る
- ⑤最後に塩、こしょうで味をととのえる

新潟の新鮮フルーツ盛り合わせ

●材料 4人分

- 桃……………2個
- 巨峰……………1房

[作り方]

- ①桃の皮をむいて、巨峰と一緒に皿に盛りつける

審査員 から コメント

新潟の食材をたくさん使い、満足感のあるメニューです。地産地消のことも考えているのが素晴らしい!!ナスをお皿にしたり、にんじてハート型や星型をつくったり、ひと手間をかけて食べる人が楽しくなることを考えています。とても気持ちのこもったメニューだと感じました♡お父さん、お母さんのためにチャレンジしたくなりますね。



これからも受け継いでいきたいで賞

ヘルシーランチ (中学3年 島田萌さん)

- 栄養価(1人分)
554キロカロリー
- 塩分:2.9g
- 野菜量:250g



アピール
ポイント

野菜スープは野菜をたくさん入れることでおいしくなります。

ごはん

●材料 4人分

ごはん 600g

鮭の焼きづけ

●材料 4人分

生鮭切り身 4切(1切れ70g)
砂糖 大さじ1強
みりん 大さじ3
水 150ml
しょうゆ 大さじ5
A
ブロッコリー 150g
ミニトマト 8個

【作り方】

- ① 鮭の切り身を焼く
- ② Aを鍋でひと煮立ちさせる
- ③ アツアツの①を②に入れて味をしみこませる
- ④ ブロッコリーを小房に分けて塩を入れた水でゆでて水気をきる
ミニトマトは洗う
- ⑤ 皿に鮭を盛り、ブロッコリーとミニトマトを添える

野菜スープ

●材料 4人分

にんじん 1本 水 1ℓ
パプリカ 1個 固形コンソメ 2個
ベーコン 70g 乾燥わかめ 5g
しめじ 1パック 塩 少々
もやし 1袋 こしょう 少々

【作り方】

- ① にんじん、パプリカ、ベーコンを食べやすい大きさに切る
- ② しめじは石づきを取って、手でさく
- ③ 水とコンソメと一緒に鍋に入れて火をつける
- ④ ①と②ともやしを鍋に入れて沸騰してきたらアクをとる
- ⑤ 乾燥わかめを入れて、塩こしょうで味付けする

ごまあえ

●材料 4人分

もやし 1袋
またけ 1パック
きゅうり 1本
ごまあえの素 1袋

【作り方】

- ① もやしを少しの塩を入れた水でゆでて水気をきる
- ② またけも同じようにゆでて水気をきる
- ③ きゅうりを千切りする
- ④ ①②③をごまあえの素である

審査員
から
コメント

王道をいく和食メニューがランクイン!エネルギー、塩分量、野菜量どれをとっても栄養バランスがVery goodでした。食材も手に入りやすくご家庭にあるものを活用してよかったです。



ネバネバでヘルシーで賞

かんたんヘルシー ベジタブルランチ (小学6年 横山絢土さん)

- 栄養価(1人分)
583キロカロリー
- 塩分:2.8g
- 野菜量:200g



アピール
ポイント

暑い夏に火を使わず、簡単で栄養
たっぷりのメニューを考えました。

ささみのネバネバ丼

●材料 4人分

- ごはん 2合
- オクラ 15本
- 鶏ささみ 3本
- 酒 少々
- 塩 少々
- こしょう 少々
- 青ネギ 1本
- ひきわり納豆 2パック
- めかぶ 2パック
- 温泉卵 4個
- ごま油 小さじ2
- めんつゆ(ストレート) 大さじ2と1/2

[作り方]

- ①オクラを3分ゆで、水にとり輪切りにする
- ②鶏ささみに酒、塩、こしょうをかけラップをし、電子レンジで2分加熱し、蒸らす。冷めたら手でほぐす
- ③青ネギを小口切りにする
- ④納豆とめかぶをそれぞれ付属のタレであえる
- ⑤ごはんが炊き上がったなら、ごはんを器に盛り、その上にささみ、めかぶ、納豆、オクラを盛る。中央に温泉卵を落とし、上から青ネギをちらす
- ⑥ごま油とめんつゆを混ぜ合わせ、仕上げに回しかける

トマトのカップサラダ

●材料 4人分

- トマト 4個
- ピーマン 1個
- 青ネギ 2本
- にんじん 1/2本
- ハム 3枚
- 塩 少々
- こしょう 少々
- おろしにんにく 1/3かけ
- A- 粉チーズ 小さじ1
- オリーブオイル 大さじ1/2
- ワインビネガー 大さじ1/2
- バルサミコ酢 大さじ1/2

[作り方]

- ①ピーマン、青ネギ、にんじん、ハムをすべてみじん切りにする
- ②Aの調味料をあわせ、①をあえる
- ③トマトの中身をスプーンでくり抜き、カップ状にする
- ④具材をトマトのカップに入れて完成

ワンポイント
テクニック!

くり抜いたトマトの中身は刻んで材
料と混ぜてもよし!
トマトソースにしてパスタやオムレ
ツにかけて食べてもよし!
アレンジ法を考えてみましょう

審査員
から
コメント

丼ぶりの中に鶏ささみや卵などのたんぱく質と野菜が入っているととても
バランスがいいですね。さらに見た目もかわいいトマトのカップサラダを
つけて、彩りもぐんとよくなっています。トマトのカップサラダは切るもの
が多くて大変そうですが、これができたらあなたは包丁名人かも!?



お手軽アイデア賞

ヘルシーサラダラーメン (中学2年 桑野蓮生さん)

- 栄養価(1人分)
431キロカロリー
- 塩分:2.8g
- 野菜量:115g



アピールポイント

料理が作れない僕でもできるヘルシー料理を考えました。

ヘルシーサラダラーメン

●材料 4人分

- 鶏むね肉 400g
- ラーメンスープ 2袋
- 水 600ml
- 麺 4玉
- 市販のサラダ 2パック
- ミニトマト 8個

[作り方]

- ①鶏むね肉の皮を取ってフライパンで焼き目をつける
- ②鍋にラーメンスープと水を入れ、鶏むね肉を煮込む
※この煮汁がラーメンのつけ汁になります
- ③ラーメンの麺をゆでる
- ④麺がゆだったら、水で麺をしめる
- ⑤皿に麺を盛りつけ、鶏むね肉、サラダ、ミニトマトを盛り、上から②のつけ汁をかける

審査員からコメント

鶏むね肉をラーメンスープで煮込むアイデアがgoodです!市販のカット野菜をうまく使って、いつものラーメンをお手軽にヘルシーサラダラーメンに大変身させました。暑い日のランチに食べてみたいですね。



あうちの方へ～著休めコラム～

にいがたの野菜・果物をいかに減塩

にいがた流 ちよい塩生活

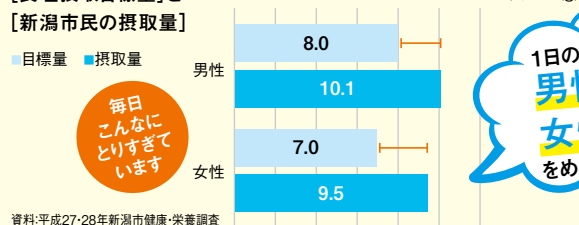
食塩のとりすぎ

→ 高血圧

→ 脳血管疾患・心臓病・腎臓病など

→ 胃がん・骨粗しょう症など

[食塩摂取目標量]と [新潟市民の摂取量]



毎日こんなにとります

1日の食塩摂取量は
男性8g未満
女性7g未満
をめざしましょう

野菜350gの目安は小皿5皿分です

野菜は1日 350gが目標です

野菜や果物に多く含まれるカリウムは、体内の余分な食塩(ナトリウム)の排泄を促し、減塩効果を高めます。

1日の目標量(成人)350g



料理にすると



親子で作りま賞

野菜たっぷりぎょうざと さっぱりだいこん納豆 (中学3年 内田小雪さん)

- 栄養価(1人分)
577キロカロリー
- 塩分:2.1g
- 野菜量:157g



アピール ポイント

キャベツを入れてふつうのぎょうざよりもヘルシーにしました。大根おろしと一緒に食べるとさっぱり食べる事ができます。ぎょうざには肉も野菜も入っていて、にんにくも入っているのでいつも働いてくれている父と母の疲れをいやせたらと思い作りました。

ごはん

●材料 4人分

ごはん 600g

野菜たっぷりぎょうざ

●材料 4人分

豚ひき肉 176g
 キャベツ 112g
 にら 32g
 長ねぎ 40g
 にんじん 48g
 A { にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
 しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
 酒 大さじ1と1/2
 ごま油 大さじ1
 しょうゆ 小さじ2/3
 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 塩こしょう 少々
 餃子の皮 1袋(20枚入り)
 サラダ油 大さじ1
 水 60ml

[作り方]

- ①キャベツ、にら、長ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ②ボールの中でひき肉をよくこね、①を入れてさらによくこねる
- ③さらにAを入れてよく混ぜる
- ④ぎょうざの皮に具をたっぷり入れて包む
- ⑤フライパンに油をしいて焼き目がつくまで焼いたら水を入れて中火で5分～7分焼く

だいこん納豆

●材料 4人分

大根 1/3本
 オクラ 5本
 小粒納豆 1パック
 貝柱(缶詰) 1缶
 めんつゆ(ストレート) 大さじ1

[作り方]

- ①大根はすりおろし、軽く水気をきる。オクラは3分ゆで、輪切りにする
- ②①と納豆、貝柱(汁ごと)をまぜ、めんつゆを入れて完成

審査員 から コメント

ぎょうざで野菜がたっぷり食べられるように工夫されていますね。野菜の味やほたての味を活かして、食塩少なめにできていてよかったです！ きっとお父さん、お母さんの疲れもあつという間にふきとぶことでしょう♡

