

第18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、2021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とり、元気に過ごしましょう。



元気な福の山ファミリー

第18回（2021年度）

テーマ「忙しい朝も一品でしっかり！お米のレシピ」

最優秀賞

【 アスパライロドリ丼 】 百澤 花梨 - 1 -

地産地消で賞

【 夏野菜ヒマワリライス 】 高塚 唯 - 2 -

優秀賞

【 簡単！おいしい！やきとり丼 】 檀上 爽介 - 3 -

【 栄養満点！！ボリューム満点！！おにぎらず 】 苅田 寛 - 4 -

【 やさいいっぱい！！もえ断♡福山サンド 】 河村 百華 - 5 -

【 さば缶冷汁 】 小池 和奏 - 6 -

【 野菜たっぷりお米パンケーキ 】 池田 優香 - 7 -

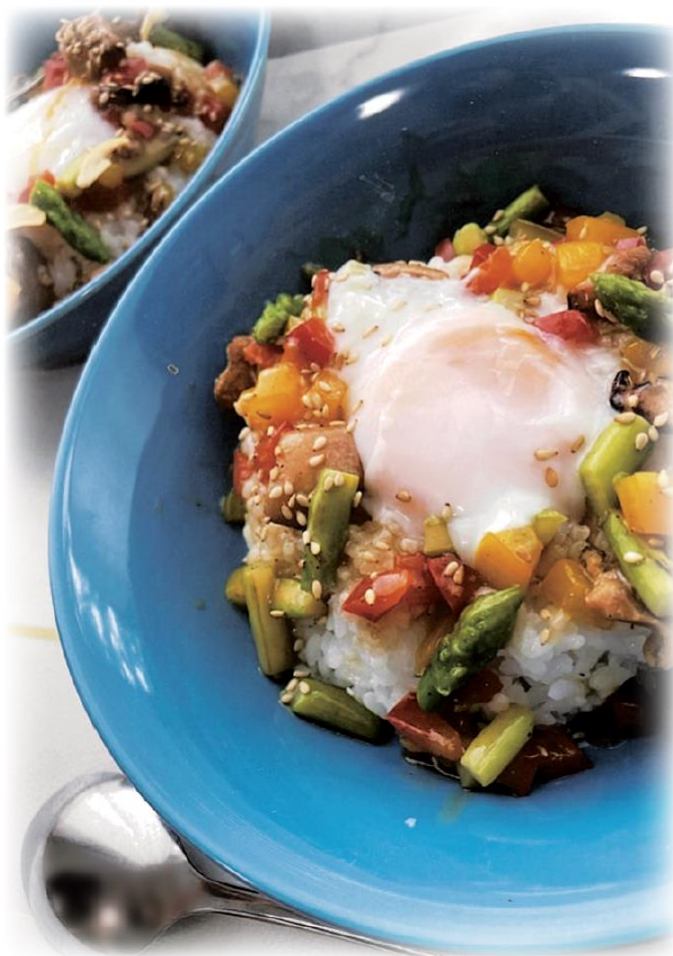
【 朝から元気にカラフル丼 】 池本 拓翔 - 8 -

【 寝坊した朝にパパッと朝食 】 豊田 彩乃 - 9 -

【 変幻自在！カメレオンドリア 】 作田 佳奈子 - 10・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 -



【福山産の食材】
アスパラガス

【かんたん調理食材】
やきとりの缶詰

【セールスポイント】

- 赤・黄・緑の食材が入っていて、栄養バランスもよく、色彩がきれいです。
- やきとりの缶詰を使って味付けが簡単なので、すぐできて朝食にぴったり！

アスパライロドリ丼

広島県立福山誠之館高等学校 1年 百澤 花梨

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	150g
グリーンアスパラガス	1本
パプリカ(赤)	1/4個
パプリカ(黄)	1/4個
油	大さじ1強
やきとりの缶詰	1缶(75g)
温泉たまご	1個
ごま	小さじ1
レモン汁	適宜
にんにくチップ	適宜

- ① グリーンアスパラガスは食べやすい大きさに切る。
- ② パプリカは1cm角に切る。
- ③ フライパンに油をひいて加熱し、①、②の順に炒める。
- ④ ③にやきとりの缶詰を加え混ぜ合わせ、全体にたれがからまったら、火をとめる。
- ⑤ 器にごはんを盛り、④をかける。
- ⑥ ⑤に温泉卵をのせ、ごまを散らし、お好みでレモン汁、にんにくチップをかける。

【栄養価】 エネルギー：649kcal たんぱく質：26.5g 脂質：28.8g



地産地消で賞



【福山産の食材】
たまねぎ、ピーマン、
パプリカ、トマト

【かんたん調理食材】
チキンナゲット

【セールスポイント】

- ・材料を小さく刻んで炒めるだけで簡単！
- ・薄焼き卵の包み方を工夫して、中の彩りが映えるようにしたところ、ヒマワリのようにできあがりしました。

夏野菜ヒマワリライス

福山市立培遠中学校 1年 高塚 唯

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	150g	
チキンナゲット	2個	
たまねぎ	小1/2個	
ピーマン	1/2個	
パプリカ	1/4個	
トマト	小1/2個	
油	大さじ1	
A	コンソメ	1/2個
	塩	小さじ1/4
	こしょう	少々
	しょうゆ(こいくち)	適宜
	トマトケチャップ	大さじ1/2
B	卵	1個
	マヨネーズ	小さじ1/2
油	大さじ1/2	

- ① チキンナゲットと野菜は1cm角に切る。
- ② フライパンに油をひいて加熱し、たまねぎ、ピーマン、パプリカ、チキンナゲットを炒める。
- ③ ②にごはんを入れて炒める。
- ④ ③にトマトを入れ、Aで味付けをする。
- ⑤ 卵を割りマヨネーズと混ぜ、フライパンに油をひいて、薄焼き卵をつくる。
- ⑥ ④のケチャップライスを器に盛り、⑤で包む。
- ⑦ 薄焼き卵の表面に十字に切り込みを入れ、開いたら出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：659kcal たんぱく質：19.1g 脂質：31.9g



優秀賞

【福山産の食材】

卵、ねぎ

【かんたん調理食材】

やきとりの缶詰、豚汁の具（水煮）

【セールスポイント】

- 全ての材料を入れて煮込むだけなので、朝の少ない時間でできます。

簡単！おいしい！やきとり丼

福山市立光小学校 5年 檀上 爽介

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	180g
やきとりの缶詰	1缶(90g)
豚汁の具(水煮)	150g
(にんじん、ごぼう、だいこん、こんにゃく)	
やきとりのたれ	大さじ3
水	100ml
卵	1個
ねぎ	適量

- ① 豚汁の具の水煮をザルに入れ、水気をきる。
- ② やきとりの缶詰を鍋に全て入れ、豚汁の具と水を入れて煮る。
- ③ 煮立ってきたら、やきとりのたれを入れ、さらに煮詰める。
- ④ 最後に、溶き卵を回し入れて、好みのかたさになったら火を止める。
- ⑤ 器に盛ったごはんの上に、④をのせ、小口切りにしたねぎを散らして、出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：675kcal たんぱく質：31.5g 脂質：13.9g



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

【福山産の食材】

サニーレタス

【かんたん調理食材】

冷凍枝豆、冷凍ヒレカツ、
ひじき煮のパック

【セールスポイント】

- ・ 簡単食材を使って朝の忙しい時間でも栄養たっぷりボリュームのある「おにぎらず」ができます。

栄養満点!!ボリューム満点!!おにぎらず

福山市立光小学校 6年 荻田 寛

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	100g	①	枝豆を電子レンジで解凍する。
冷凍枝豆	20粒	②	ボウルにごはんを入れ、①とひじき煮、塩を入れて混ぜる。
ひじき煮	20g	③	せん切りにしたにんじんを塩もみし水で洗い、ごま、ごま油で和える。
塩	少々	④	ラップにのりをおき、②の半量を中央に平らに広げる。
にんじん	10g	⑤	④の上にサニーレタス、スライスしたゆで卵、③、温めたヒレカツの順にのせる。
塩	少々	⑥	⑤の上に残りの②を崩れないようにのせて、四方からのりで包む。
ごま	小さじ1	⑦	ラップで形を整えて、断面のきれいなところで切ったら出来上がり。
ごま油	小さじ2/3		
のり	1枚		
サニーレタス	1枚		
ゆで卵	1個		
冷凍ヒレカツ	1個		

【栄養価】 エネルギー：449kcal たんぱく質：20.4g 脂質：19.4g



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」



優秀賞

【福山産の食材】

のり、レタス、にんじん、米

【かんたん調理食材】

やきとりの缶詰

【セールスポイント】

- 包丁をほとんど使いません。
- 電子レンジで調理できるよう考えました。
- ごはんを炊いている間に具を作れるので、30分で作れます。
- のりの上に具材をのせて包むので、おにぎりより簡単！！

やさしいっばい!!もえ断♡ 福山サンド

福山暁の星小学校 4年 河村 百華

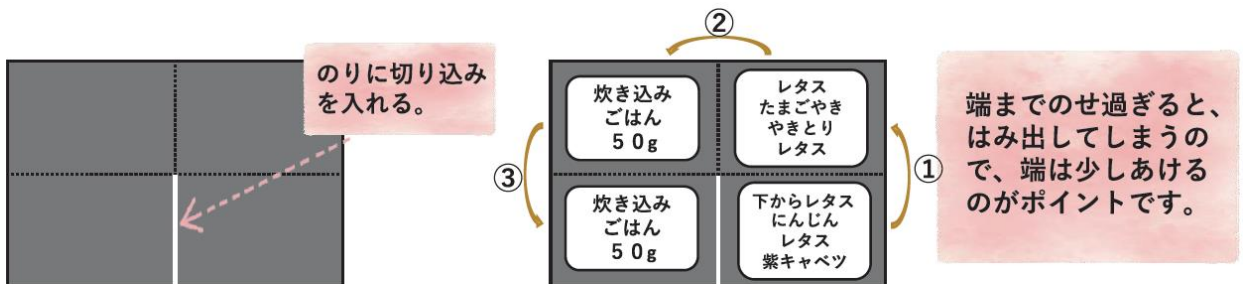
Recipe(1人分)

つくり方

のり	1枚
炊き込みごはん	
〔米	1合
〔やきとりの缶詰	1/2缶(30g)
レタス	1枚
紫キャベツ	10g
卵焼き	
〔卵	1個
〔砂糖	5g
〔塩	少々
にんじんしりしり	
〔にんじん	1/4本
〔コンソメ(顆粒)	小さじ1
〔ごま油	小さじ1
〔砂糖	少々
やきとりの缶詰	1/2缶(30g)

- ① 米にやきとりの缶詰を入れ、炊飯する(1人分:炊き込みごはん100g使用)。
- ② レタスは洗って、食べやすい大きさにする。
- ③ 紫キャベツはスライサーでせん切りにする。
- ④ ボウルに卵を割り、砂糖、塩を混ぜ合わせ、卵焼きを作る。
- ⑤ にんじんはスライサーでせん切りにし、電子レンジで600W2分間加熱し、コンソメ、ごま油、砂糖で味をつける(1人分:20g使用)。
- ⑥ ラップにのりをおき、イラストのように、切り込みを入れ、ごはんと具をのせ、順番に巻いていく。

【栄養価】 エネルギー：368kcal たんぱく質：18.8g 脂質：11.4g





優秀賞

【福山産の食材】

大葉、きゅうり、トマト

【かんたん調理食材】

さばの缶詰

【セールスポイント】

- ・ 切って盛りつけるだけで簡単です。
- ・ のどごしさっぱりで、暑い日もさっぱり食べられます。

さば缶冷汁

福山暁の星小学校 5年 小池 和奏

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	180g	①	大葉、きゅうりはせん切りにし、トマトはくし形に切る。
さばの缶詰 (レモンバジル味)	50g	②	卵を白身と黄身に分ける。
大葉	1枚	③	器にご飯を盛り、きゅうり・トマト・さばを盛りつける。
きゅうり	1/3本	④	豆乳とめんつゆを混ぜて、ごはんにかける。
トマト	1/4個	⑤	黄身と大葉をのせて出来上がり。
卵黄	1個		
豆乳	150ml		
めんつゆ (ストレート)	大さじ1		

【栄養価】 エネルギー：569kcal たんぱく質：24.6g 脂質：16.0g



「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



優秀賞

【福山産の食材】

トマト

【かんたん調理食材】

コーンの缶詰

【セールスポイント】

- ・パンケーキの生地は、材料を全部ミキサーに入れて混ぜるだけなので簡単です。



野菜たっぷりお米パンケーキ

福山市立大門中学校 1年 池田 優香

Recipe(1人分)

つくり方

パンケーキ5枚分(1人2枚)

A	米	1合
	絹ごし豆腐	150g
	砂糖	20g
	塩	2つまみ
	レモン汁	5g
	バター	10g
	ベーキングパウダー	8g
油	適宜	
ベーコン	3枚	
レタス	20g	
トマト	10g	
<u>スクランブルエッグ</u>		
B	卵	2個
	砂糖	小さじ2弱
	粉チーズ	小さじ1
コーンの缶詰	10g	
トマトケチャップ	適宜	
粉チーズ	少々	

- ① 米は2時間水に浸し、ザルにあげ水気をきる。
- ② Aを米の粒がなくなって、トロトロの状態になるまでミキサーにかける。
- ③ フライパンに油をひいて加熱し、②を焼く。焼き色がついたらひっくり返し、蓋をして2〜3分ほど蒸し焼きにする。
- ④ ベーコンはフライパンで焼く。
- ⑤ レタスは食べやすい大きさにする。
- ⑥ トマトは1cm角に切る。
- ⑦ ボウルに卵を割り、砂糖と粉チーズを混ぜ合わせ、フライパンでスクランブルエッグを作る。
- ⑧ 器にパンケーキと④〜⑦、コーンを盛りつけ、トマトケチャップと粉チーズをかけて出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：876kcal たんぱく質：31.8g 脂質：46.6g

※パンケーキ2枚分の栄養価です。



優秀賞

【福山産の食材】
ピーマン、パプリカ

【かんたん調理食材】
いわしの缶詰

【セールスポイント】
・ 電子レンジで簡単に作れます。

朝から元気にカラフル丼

福山市立誠之中学校 1年 池本 拓翔

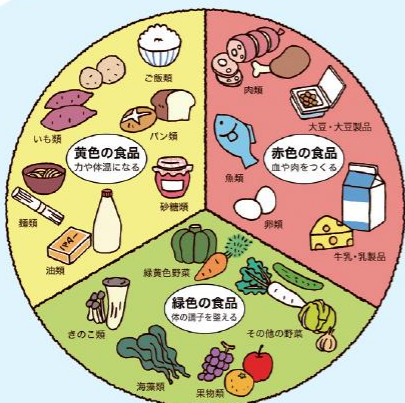
Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	200g
炒り卵	
卵	1個
砂糖	小さじ1
油	適宜
ピーマン	2個
パプリカ(黄)	50g
パプリカ(赤)	50g
いわしの缶詰(水煮)	1缶(190g)
ごま油	小さじ1
しょうゆ(こいくち)	大さじ1

- ① ボウルに卵を割り、砂糖を混ぜる。フライパンに油をひいて加熱し、炒り卵をつくる。
- ② せん切りにしたピーマン、パプリカを耐熱容器に入れ、電子レンジで600W2分加熱する。
- ③ ②にいわしの缶詰、ごま油、しょうゆを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで600W4分加熱する。
- ④ 器にご飯を盛り、③を盛りつける。
- ⑤ ご飯の周りに①を散らして出来上がり。

【栄養価】 エネルギー：759kcal たんぱく質：36.1g 脂質：25.7g



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、体の調子をととのえてくれるもの



優秀賞

【福山産の食材】

トマト

【かんたん調理食材】

冷凍ハッシュドポテト

冷凍コーン、冷凍枝豆

【セールスポイント】

- ・ ハッシュドポテトをオーブントースターで焼いている間に、他の材料を調理できるので短時間で出来上がります。

寝坊した朝にパパッと朝食

広島県立明王台高等学校 1年 豊田 彩乃

Recipe(1人分)

つくり方

ごはん	150g	①	ハッシュドポテトをオーブントースターで、約5分間焼く。
冷凍ハッシュドポテト	1個	②	コーンと枝豆を解凍する。
冷凍コーン	20粒	③	ウイナーソーセージは斜めに切ってフライパンで焼く。
冷凍枝豆	5粒	④	キャベツはせん切り、ミニトマトは半分に切る。
ウイナーソーセージ	1本	⑤	①をつぶして、トマトケチャップと和える。
キャベツ	2枚	⑥	器にごはんを盛り、キャベツ→⑤→ウイナーソーセージ→②→ミニトマト→のり→粉チーズの順に盛りつける。
ミニトマト	3個		
トマトケチャップ	小さじ1/2		
味付けのり	適宜		
粉チーズ	適宜		

【栄養価】 エネルギー：510kcal たんぱく質：11.4g 脂質：12.3g



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。

2022年1月現在、認定品目は16品目です。



優秀賞



和風バージョン



洋風バージョン

【福山産の食材】

小松菜、ミニトマト

【かんたん調理食材】

ツナの缶詰

【セールスポイント】

- ・ 家庭に常備してある缶詰や調味料を用いて、気分に合わせて和風、洋風どちらでも楽しめます！
- ・ カルシウムを多く含む小松菜やチーズを使用し、さらにしらす干しやツナの缶詰に多く含まれるビタミンDと一緒に摂取することでカルシウムの吸収率がアップ！
- ・ たんぱく質を多く含む食品の組み合わせを変えて変幻自在に！
例：やきとりの缶詰×ゆで卵
さば水煮缶×トマト缶×チーズ

変幻自在！カメレオンドリア

安田女子大学 作田 佳奈子

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しています。

Recipe(1人分)

つくり方

(和風バージョン)

ごはん	150g
小松菜	20g
ごま油	小さじ1/2
納豆付属のタレ	1袋
味付け海苔	1袋(5枚)
納豆	1パック
しらす干し	10g
スライスチーズ	1枚
ねぎ	5g

- ① 小松菜は1cm幅に切った後、電子レンジで600W40秒加熱する。
- ② ごはんに①、ごま油、納豆付属のタレを混ぜ合わせる。
- ③ 耐熱容器に②と味付け海苔、納豆、しらす干し、スライスチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- ④ 仕上げに小口切りにしたねぎを散らす。

【栄養価】 エネルギー：404kcal たんぱく質：18.9g 脂質：10.8g

Recipe(1人分)

つくり方

(洋風バージョン)

ごはん	150g
カレー粉	小さじ2
コンソメ(顆粒)	小さじ1/2
小松菜	20g
マヨネーズ	小さじ1/2
ツナの缶詰(油漬)	1缶(50g)
ミニトマト	2個
スライスチーズ	1枚
乾燥パセリ	少々

- ① 小松菜は1cm幅に切った後、電子レンジで600W40秒加熱する。
- ② ミニトマトは半分にカットする。
- ③ ごはんにカレー粉、コンソメ、①、マヨネーズを混ぜ合わせる。
- ④ 耐熱容器に③と油をきったツナの缶詰、②、スライスチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで加熱する。
- ⑤ 仕上げに乾燥パセリを振りかける。(パセリのみじん切りでもよい。)

【栄養価】 エネルギー：465kcal たんぱく質：17.8g 脂質：18.6g

「元気を福の山ファミリー」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】
【好きな料理】
【家訓】

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

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
福山市立大谷台小学校	福山市立春日小学校
福山市立加茂小学校	福山市立新涯小学校
福山市立瀬戸小学校	福山市立坪生小学校
福山市立手城小学校	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	福山市立藤江小学校
福山市立幕山小学校	福山市立松永小学校
福山市立道上小学校	福山市立南小学校
福山市立水呑小学校	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
広島大学附属三原小学校	

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	福山市立培遠中学校
福山市立鞆の浦学園	
学校法人広島加計学園 英数学館中学校	

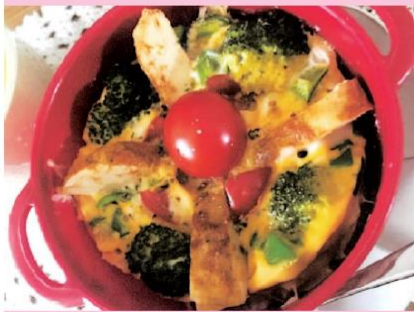
高等学校

広島県立誠之館高等学校	広島県立明王台高等学校
-------------	-------------

(五十音順)

一次審査通過作品のご紹介

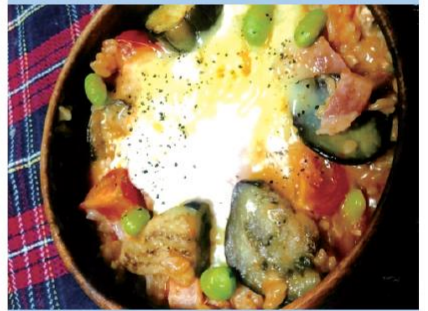
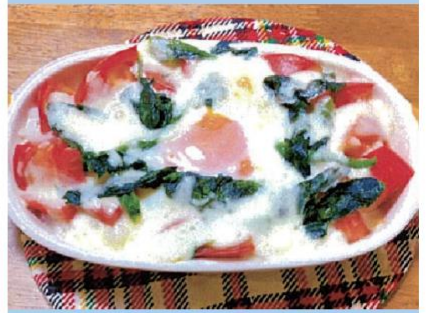
小学生



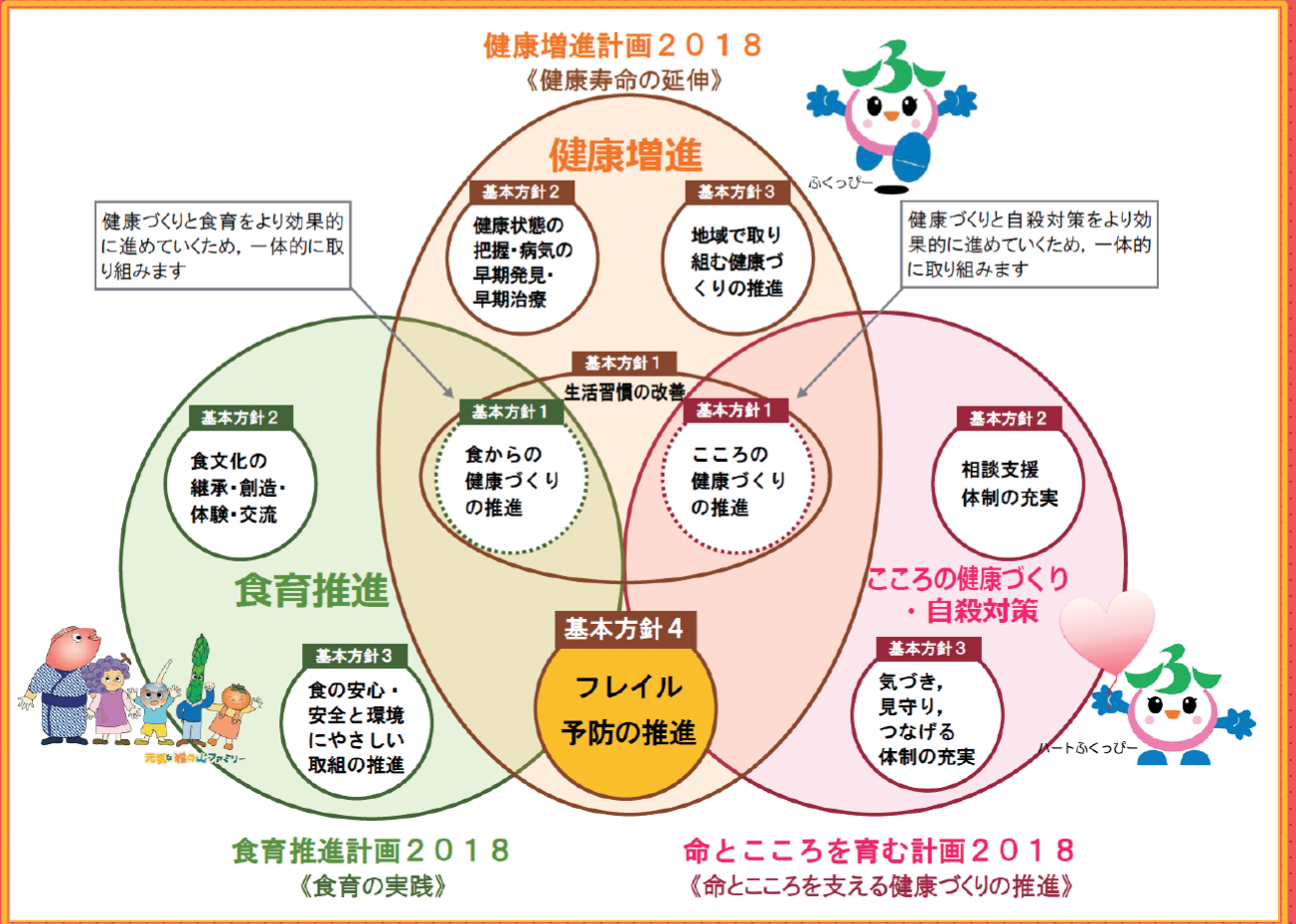
中学生



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18回 ヘルシーメニューコンテストレシピ集

発行日：2022年（令和4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>

