

第17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



栄養たっぷりスープごはん

優秀賞

木曾 了愛



【福山産の食材】

トマト, ねぎ

【かんたん調理食材】

ミックスビーンズ

【セールスポイント】

- ・主食（ごはん）、主菜（豆）、副菜（野菜）と汁物が一度に食べられるスープごはん！
- ・豆類には、体を作るたんぱく質、体の調子を整えるビタミンやミネラル、そして食物繊維が豊富に含まれている。ミックスビーンズのパウチを使って簡単栄養チャージ!!

Recipe(1人分)

ごはん	150g	①	ごはんとミックスビーンズを混ぜて、好きな形に整えてお碗に盛る。
ミックスビーンズ	20g	②	ボウルに角切りにしたトマトを入れて、かるくつぶす。
トマト	50g	③	②へ細かく刻んだキャベツと白だし、こしょう、水を入れて電子レンジ600Wで2分加熱する。
キャベツ	30g	④	①に③をかけて、小口切りにしたねぎをちらして完成。
白だし	大さじ1		
こしょう	少々		
水	120ml		
ねぎ	5g		

【栄養価】 エネルギー：310kcal たんぱく質：7.1g 脂質：0.8g

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。



元気な稲の山ファミリー

第16回

ヘルシーメニューコンテスト レシピ集



<最優秀賞 作品>

福山市保健所 健康推進課

ラク☆うま旨で賞

ラク うま おにぎらずでバランスプレート

山崎 了愛



【栄養価】

エネルギー： 752kcal たんぱく質： 30.1 g
脂 質： 30.3 g



福山市環境イメージキャラクター

くわいちゃん

【福山産の食材】

オクラ

【セールスポイント】

のせて、包んで、切るだけ。普通のおにぎりとは違って、中に具材をたっぷり入れるので、簡単だけど、野菜、肉、魚がバランス良く挟めて栄養満点。作り置き「みそ玉」で簡単にはやくみそ汁が作れる。

Recipe (1人分)

◆お魚おにぎらず

のり	1/2 枚
ごはん	80 g
かつお節	1 g
大葉	1 枚
スライスチーズ	1/2 枚
オクラ	20 g
A	
ツナ	20 g
マヨネーズ	10 g
こしょう	少々

- ① ごはんにかつお節を混ぜ込む。Aを混ぜ合わせておく。オクラはさっとゆでてヘタを取り除く。
- ② ラップのうえにのりをのせ、かつお節ごはん半分を広げて、大葉、スライスチーズ、オクラ、Aの順で具をのせて、再びかつお節ごはんをのせて巻く。
- ③ 形を整えてラップごと半分に切って盛りつける。
※おにぎらずを作る時は、2人分の分量で作ります。

◆焼き肉おにぎらず

のり	1/2 枚
ごはん	80 g
白ごま	小さじ 1/2
レタス	30 g
卵	1/2 個
にんじん	15 g
牛肉こま切れ	40 g
赤パプリカ	20 g
焼肉のたれ	10 g

- ① ごはんにごまを混ぜ込む。
- ② 卵を目玉焼きにする。
- ③ にんじんは細切りにする。
- ④ 牛肉と細切りのパプリカを炒め、焼肉のたれで味をつける。
- ⑤ ラップのうえにのりをのせ、ごまごはん半分を広げて、レタス、②、③、④、レタスの順で具をのせて、再びごまごはんをのせて巻く。
- ⑥ 形を整えてラップごと半分に切って盛りつける。
※おにぎらずを作る時は、2人分の分量で作ります。

◆みそ玉みそ汁

B	
みそ(だし入り)	18 g
かつお節	1 g
乾燥わかめ	2 g
小ねぎ	6 g

- ① Bの材料を全て混ぜ合わせて、ラップに丸めながら包んで冷凍しておく。(みそ玉)
- ② お椀にみそ玉を入れて、お湯を注ぐ。

◆パプリカマリネ

赤パプリカ	15 g
黄パプリカ	15 g
レモン	30 g
C	
オリーブオイル	5 g
はちみつ	2 g
塩	少々
こしょう	少々

- ① パプリカはヘタとタネを取り、食べやすい大きさに切る。
- ② パプリカに熱湯をまわしかけ、湯を切って、温かいうちにCと和える。
- ③ いちょう切りにしたレモンを合わせる。

◆バナナヨーグルト

ヨーグルト	60 g
バナナ	15 g

- ① バナナを輪切りにして、ヨーグルトにのせる。