

Nutritionist * Dietician 学生

おいしい！簡単！レシピコンテストにご応募いただきありがとうございました。



(公社)長崎県栄養士会は、これからの社会を担っていく若い世代に対する健康づくりに配慮した食生活への取り組みの一環として、このコンテストを実施しました。

今年度の募集テーマは“朝食を食べよう”とし、若い世代《20代》のための主食・主菜・副菜の揃った1食分のレシピ（ワンプレートでも可）でした。



審査の結果 アイデア賞とヘルシー賞の各1作品を決定いたしました。

アイデア賞



キッシュで野菜を摂れまっシュ！

<応募者> 長崎県立大学3年
やさいのもりさんちゅう
野菜の森三中さん
(植木杏さん、鎌田千里さん、南和里さん)

<1人分の栄養価>

エネルギー 389kcal たんぱく質 18.9g 脂質 12.0g
食塩相当量 1.7g PFC (19.4 : 27.8 : 52.8%)
葉酸 183 μg, 鉄 2.5mg

<アピールポイント>

- ・1食あたり242円
- ・主食1sv、主菜1sv、副菜3sv
- ・1日必要な野菜の約1/2が取れる。
- ・将来、妊娠する可能性がある若い世代の女性に必要な葉酸が、推奨量の2/3以上摂取できる。
- ・冷凍のカット済み野菜を使うことで、忙しい朝でも手軽に作ることができる（材料を前日に用意しておけば、皿に入れて焼くだけ。さらに時短！）。

ヘルシー賞



サンドイッチ 豆乳スープ スムージー

<応募者> 長崎短期大学1年
なかむら みらゆ
中村 美冬 さん

<1人分の栄養価>

エネルギー541kcal たんぱく質 21.6g
脂質 18.0g 食塩相当量 3.6g

<アピールポイント>

朝食だけで野菜を100g以上摂取することができる