

# 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、昨年度よりコンテストを実施しています。

今年度の募集テーマは“コロナでおうちごはん朝活しよう！”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)を募集しました。

8作品の応募があり、創造性、普及性、見栄え、バランスなどの観点から審査を実施致しました。審査の結果、会長賞、アイデア賞、ヘルシー賞の各1作品を決定致しました。

受賞された皆様おめでとうございます。次年度も実施予定ですので、皆様の応募をお待ちしています！！



### 会長賞



イワシ缶でオープンサンド  
簡単マグカップスープ

<1人分の栄養価>

エネルギー482kcal たんぱく質 25.8g  
脂質 22.2g 食塩相当量 3.0g

<応募者> 長崎県立大学3年  
野菜シスターズ  
神代夏希さん 後藤夢花さん 藤原舞さん



<アピールポイント>

- ・ビタミンAやビタミンE・ビタミンCといった抗酸化ビタミンをたくさん摂取でき、コロナに負けない免疫力をup!
- ・カット野菜や冷凍野菜を使用し、また電子レンジやトースターで調理することが可能な、忙しく時間が無い朝でも簡単に調理する事ができる献立としました。
- ・1食当たりの値段が284円と300円以内で、お手軽な値段でつくれます。
- ・1日の野菜摂取目標量350gの4割近く摂取できる野菜を使用しました。

### アイデア賞



豚しゃぶサラダうどん

<応募者> 長崎短期大学 1年 松元美聡さん

<1人分の栄養価>

エネルギー568kcal たんぱく質 27.3g 脂質 30.0g  
食塩相当量 3.5g

<アピールポイント>

うどんは主食、豚肉は主菜、野菜類は副菜として一皿でバランスのよい食事をとることができます。

### ヘルシー賞



鮭雑炊&甘酢漬け

<応募者> 長崎短期大学 1年 高見寿々さん

<1人分の栄養価>

エネルギー409kcal たんぱく質 18.7g 脂質 9.3g  
食塩相当量 0.9g

<アピールポイント>

(鮭雑炊) 材料を鍋に入れて温めるだけでできる。朝からでも食べやすく素早く栄養素(たんぱく質・ビタミンC)を摂ることができる。  
(甘酢漬け) 塩分の摂り過ぎを防ぐため甘酢を使った。野菜の不足を補うため。