

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、レシピコンテストを実施しています。

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）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



鮭ときのこの豆乳スープご飯
ブロッコリーとトマトの粒マスタード和え

<応募者> 長崎県立大学3年
斎藤 光華さん

<1人分の栄養価>
エネルギー584kcal たんぱく質 24.9g
脂質 15.7g 食塩相当量 1.6g

<アピールポイント>

- ・スープご飯の鮭以外の具材を前日にセットし、当日の朝から生鮭を加え炊飯すると朝は豆乳スープを作るだけでよい
- ・豆乳を加熱している間に簡単にできる和え物
- ・食べた後の洗い物も少ない



アイデア賞



食パンキッシュ、枝豆とコーンのサラダ

<応募者>長崎短期大学1年 石田彩芽さん 堂園健斗さん
大串滯さん 長橋彩愛さん 緒方愛月さん

<1人分の栄養価>
エネルギー439kcal たんぱく質 22.1g 脂質 15.5g
食塩相当量 2.0g

<アピールポイント>
主食・主菜・副菜をとることをテーマとして考え主食と主菜と一緒にしたことで朝からでも手軽に簡単にできるものにした。副菜は、緑黄色野菜と豆類を入れることを考え今回のレシピにした。

ヘルシー賞



さばおにぎり、からだぼかぼかしょうがスープ、バナナ

<応募者> 長崎県立大学3年 竹下優さん

<1人分の栄養価>
エネルギー525kcal たんぱく質 15.8g 脂質 14.0g
食塩相当量 1.8g

<アピールポイント>
しょうがを入れることで、体がぼかぼかになる。野菜をゆでて食べることでかさが減り、生で食べるよりも多くの野菜を摂取できる。ゆでた汁も飲むことで流出した栄養素も摂取できる。