

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“朝食たべて超（腸）元気！”で、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。

12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



アボカドチキントースト
ミルク味噌スープ

<応募者> 長崎県立大学3年
西本明梨さん

<1人分の栄養価>
エネルギー451kcal たんぱく質 22.8g
脂質 17.1g 食塩相当量 2.3g

<アピールポイント>
発酵食品である味噌を使用し、食物繊維や便秘改善に効果的なオレイン酸を豊富にもつアボカドを取り入れることで腸内環境の改善につながるような献立にしました。サラダチキンや冷凍野菜を使用することで、火を使う作業をなくし簡単に作れるように工夫しました。食塩量を抑えるために、フライドオニオンやレモン汁、こしょうなどで食感や味にアクセントをつけました。また、スープに牛乳を入れたことでコクやうまみが加わり、減塩につながるようにしました。アボカドやブロッコリーの緑色、トマトの赤色、かぼちゃの黄色など見た目の彩りも良くなるように、食材選びを工夫しました。

アイデア賞



簡単！オートミール蒸しパン
& グリーンスムージー

<応募者> 長崎短期大学1年
川崎菜月美さん 福田桃香さん
本田舞香さん 山口佐和子さん

<1人分の栄養価>
エネルギー 393kcal たんぱく質 18.5g 脂質 11.4g
食塩相当量 1.4g

<アピールポイント>
薄力粉を使わずにオートミールを使う事で、時短をすることができ、さらに食物繊維を摂ることができるので、朝食や間食で、手軽に補えると思いレシピにしました。

ヘルシー賞



サバの栄養まるごとご飯
わかめのヘルシーサラダ

<応募者> 長崎短期大学1年
石本ひかりさん 元山海里さん 鶴岡あかりさん
森下花穂さん 中田来好さん

<1人分の栄養価> エネルギー 411kcal たんぱく質 20.6g
脂質 15.1g 食塩相当量 1.1g

<アピールポイント>
ご飯に具を混ぜるだけ！遅刻しそうな忙しい朝にもぴったり。包丁。火なし！超時短メニュー。