

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“朝から簡単、元気ご飯”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。
創造性、普及性、見栄え、バランスなどの観点から審査し、会長賞、アイデア賞、ヘルシー賞の作品が決定致しました。

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



干しエビ香る豆乳雑炊
中華風ツナコーンサラダ

＜応募者＞

活水女子大学 2年
寺井 志桜さん

＜1人分の栄養価＞

エネルギー 466kcal たんぱく質 15.8g
脂質 10.2g 食塩相当量 1.9g

＜アピールポイント＞

- 火を使用せず、電子レンジのみで調理ができる。
- 冷凍野菜を使用し、手軽に野菜を摂取することができる。
- 1日の野菜摂取目標量（350g）の4割以上摂取できる野菜を使用した。
- 干しエビから出るだしの旨味を活かし調味料を控えた。
- 副菜は調味料を使わずツナの油分と韓国風の香りを活かすことで味をまとめ、減塩に努めた。また、天かすを加え香ばしさと食感の満足感を出した。

アイデア賞



自転車めし風おにぎり
もずく酢スープ
みかん

＜応募者＞
長崎県立大学 3年
横山 春菜 さん

＜1人分の栄養価＞
エネルギー 411kcal
たんぱく質 11.7g
脂質 3.7g
食塩相当量 1.3g

＜アピールポイント＞

- 雲仙市の郷土食である自転車めしで使用されている煮干しを、大学生でも使いやすいようにちりめんじゃこにアレンジ！
- 予約炊飯で食材を入れて前日にセットしておけば朝はおにぎりにするだけでOK
- もずく酢の汁を使うことで調味しなくてよいので簡単に！

ヘルシー賞



鯖しそむすび
豆腐のたまごあんかけ
トマトと豆苗のさっぱり和え

＜応募者＞
活水女子大学 3年
荒木 なな さん

＜1人分の栄養価＞
エネルギー 564kcal
たんぱく質 28.5g
脂質 17.4g
食塩相当量 2.4g

＜アピールポイント＞

- ハサミでカットできる食材を選んで使用したのでまな板と包丁が不要である。
- 鍋やフライパンを使用しないため火を使わず洗い物も少ない。
- 長崎県産のトマトを使用して地産地消を意識した。
- 植物性のタンパク質も摂取できるように豆腐を使用した。
- 骨まで食べられる鯖缶やチーズを使うことで不足しがちなカルシウムの摂取量アップを目指した。
- 赤・黄緑の彩りが揃うような献立内容にした。