

特別賞 ファミリーマート賞
ら~my 地元野菜たっぷりランチ
 ~健康を添えて~

1人分の栄養価
 エネルギー 600kcal
 野菜使用量 169g
 食塩相当量 1.5g

枝豆ご飯
材料(1人分)
 米 70g
 枝豆(ゆで) 20g
 酒 2g
 塩 0.4g
作り方
 ① 米をといで、炊飯器に分量の水と枝豆、酒、塩を入れて炊く。

ほうれん草のツナ和え
材料(1人分)
 ほうれん草 100g
 ツナ缶(水漬) 10g
 減塩ポン酢 4g
 白ごま 0.5g
作り方
 ① ほうれん草を洗い、ゆでる。
 ② ツナ缶の汁をきる。
 ③ ④ 3cm程度に切ったほうれん草とツナ、減塩ぽん酢、白ごまを和える。

特に工夫をした点
 (減塩・野菜摂取について)

豚肉のしょうが焼きに、玉ねぎ、ピーマン、パプリカ、雪の下にんじんの色鮮やかな野菜を加え、調味料を最小限にしました。副菜には、カリウムを多く含むほうれん草を使用しました。



横手支援学校3年
 高橋 侑里・藤原 怜央

豚肉のしょうが焼き

材料(1人分)
 豚モモ肉 100g
 玉ねぎ 25g
 ピーマン 5g
 パプリカ(赤黄) 各7g
 しょうが 15g
 雪の下にんじん 10g
 減塩しょう油 15g
 みりん 15g
 酒 1g
 砂糖 0.3g
作り方
 ① 豚肉を1口大、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを薄切りにする。
 ② すりおろしたしょうがとすりおろした雪の下にんじん、①を合わせておく。
 ③ フライパンに軽く油をひいて、①で切った野菜を炒め、火が通ったら皿に移す。
 ④ 豚肉を炒め、色が変わってきたら、②を入れて汁がなくなるまで炒める。
 ⑤ ③の野菜を加え、軽く炒める。

特別賞 ローソン賞
和風きのこあんかけオムライス



大曲農業高等学校2年
 熊谷 愛花



1人分の栄養価
 エネルギー 620kcal
 野菜使用量 240g
 食塩相当量 2.0g

サラダ
材料(1人分)
 大根 20g
 トマト 40g
 きゅうり 20g
 ノンオイル和風ドレッシング 12g
作り方
 ① 大根は細切り、トマトは1cm角、きゅうりは半月切りにし、ドレッシングとあえる。

特に工夫をした点
 (減塩・野菜摂取について)

かつおだしを使ったり、たくさんきのこを使うことで、きのこのだしの風味も感じるようにしました。オムライスの野菜が少ないのでサラダをつけ、野菜を補うようにしました。

オムライス

材料(1人分)
 ご飯 150g
 鮭ほくし身 20g
 白ごま 5g
 めんつゆ(ストレート) 5g
 油 8g
 卵 100g~120g
 牛乳 15g
 油 8g
 ねぎ 15g
 かつお節 6g
 水 200g
 えのき 60g
 しめじ 50g
 あんかけ ましたけ 35g
 減塩しょう油 6g
 塩 0.5g
 片栗粉 3g
 水 5g
作り方
 ① 熱したフライパンに油をしき、鮭ほくし身とご飯を入れて炒める。
 ② めんつゆを加え、全体に回したら、ごまを加える。
 ③ 深めの皿にご飯をつめ、もう1つの皿に盛りつける。
 ④ 熱したフライパンに油をしき、卵、牛乳をよく溶いたものを流し入れ、はしでくるくる混ぜながら軽く焼き、ところどころ部分が少し残っているところで火を止め、盛りつけたご飯の上に乗せる。
 ⑤ 鍋に水を入れ、沸とうさせる。沸とうしたらかつお節を入れ、中火で3分ほど煮る。
 ⑥ 深めのフライパンにかつおだしを入れ、きのこ類をすべて入れ煮る。
 ⑦ 全体に火が通り、柔らかくなったから、しょう油、塩を加えて混ぜる。
 ⑧ 水溶き片栗粉を全体に回しながら入れ、とろみをつけ、オムライスのまわりにかける。
 ⑨ 刻んだねぎを乗せる。

特別賞 あきた食彩プロデュース賞
野菜あんかけ丼



新屋高等学校2年
 堀 馨

1人分の栄養価
 エネルギー 572kcal
 野菜使用量 195g
 食塩相当量 2.9g

特に工夫をした点
 (減塩・野菜摂取について)

野菜をたくさん使い、色合い良くしました。

野菜あんかけ丼

材料(1人分)
 ご飯 200g
 豚ひき肉 100g
 スズキニ 30g
 ナス 50g
 パプリカ(黄) 75g
 ミニトマト 40g
 油 8g
 水 100g
 塩 1g
 黒こしょう 2g
 コンソメ顆粒 4g
 片栗粉 3g
作り方
 ① スズキニ、ナス、黄パプリカを5mm角に、ミニトマトを4等分に切る。
 ② フライパンに油をひき、ひき肉を炒める。
 ③ ①を加え、5分ほど炒め、水、塩、黒こしょう、コンソメ顆粒を加え、ひと煮立ちさせる。
 ④ 水溶き片栗粉を入れ混ぜる。
 ⑤ ご飯を盛り、あんをかける。



応募状況

応募総数
 219作品 (14校、323人)



目的

健康な生活を送るためには、バランスのとれた食事が大切です。秋田県民の食生活は、食塩のとり過ぎや野菜の摂取不足などの問題があります。そこで、ライフスタイルが大きく変わる時期を控えた高校生を対象に、主食と副食をバランスよく組み合わせ、「減塩」と「野菜摂取」ができるレシピを募集し、そのレシピを広く県民に紹介することにより生活習慣病予防の啓発普及を行います。

応募資格

秋田県内の高等学校及び特別支援学校に在籍する高校生で個人又は2人までのグループ

テーマ

「^{いろど}彩りMYランチ」(野菜類をはじめ、いも類、きのこ類、海藻類など多様な食材を取り入れた自分が食べたいランチメニュー)

募集内容

- 応募要件として下記の要件を満たしていること
- ・手軽で簡単に作ることができ、おいしいこと
 - ・主食・主菜・副菜を基本に、バランスがとれていること
 - ・野菜類*きのこ類、海藻類を120g以上使用すること (*いも類は含まない)
 - ・1食分のエネルギーが600kcal~700kcal、食塩相当量は1人1食分3.0g未満とすること
 - ・材料代は4人分で1,500円以内とすること

審査基準

- ・募集内容の要件を満たしているか
- ・減塩・野菜を摂取するための創意工夫や独創性があるか
- ・規定の時間以内に調理でき、複雑過ぎず、普及性が期待できるか
- ・彩り、盛り付け、食味などは良好であるか

審査

一次審査：平成29年11月16日(木)
 公益社団法人秋田県栄養士会による書類選考、後援企業審査員による助言
 二次審査：平成30年1月27日(土)
 高校生による応募レシピの調理(90分)と展示、プレゼンテーション
 審査員による評価

会場：(公財)秋田県学校給食会
 審査員：秋田県健康福祉部 健康推進課長 富山 賢也
 秋田県総合教育センター 部谷 靖子
 イオンリテール株式会社 鬼原 克彦
 株式会社伊徳 長岐 健志
 株式会社タカヤナギ 竹内 修
 株式会社ファミリーマート 皆川 裕孝
 株式会社ローソン 山崎 敦史
 株式会社あきた食彩プロデュース 桐生 晶子
 公益社団法人秋田県栄養士会会長 古宇田靖子



平成29年度 生活習慣病予防対策事業

高校生
おいしく減塩・野菜もとれる
レシピコンクール

テーマ
 「^{いろど}彩りMYランチ」



【主催】 秋田県、公益社団法人秋田県栄養士会
 【後援】 秋田県教育委員会、イオンリテール株式会社、株式会社伊徳、株式会社タカヤナギ、株式会社ファミリーマート、株式会社ローソン、株式会社あきた食彩プロデュース

秋田県・公益社団法人秋田県栄養士会

最優秀賞
★★★★

トマト香る あきたのランチプレート



聖霊女子短期大学付属高等学校3年
鎌田 萌

1人分の
栄養価

エネルギー 617kcal
野菜使用量 185g
食塩相当量 1.6g

炊き込みご飯

材料(1人分)	
米	75g
水	75g
ごぼう	20g
人参	20g
まいたけ	25g
せり	10g
糸こんに	15g
トマト	60g
比内地鶏のつゆ	小さじ2
黒こしょう	少々
鶏もも肉	50g
ゴマ油	大さじ1/2
片栗粉	少々
ピザ用チーズ	15g
スリムねぎ	少々
白ごま	少々

- 作り方**
- ① ごぼう、人参は細切りにし、まいたけは一口大にさく。
 - ② トマトは薄くし、せりを軽くゆで、2cmに切っておく。
 - ③ 炊飯器に米、細かく切った糸こんに、トマト30g、つゆ小さじ1、黒こしょうを加え、①をのせて炊く。
 - ④ トマト30gをフードプロセッサーにかけ、つゆ小さじ1を加え煮る。
 - ⑤ 鶏肉をひと口大に切り、片栗粉をまぶし、ごま油で焼き、④をかき混ぜる。
 - ⑥ 炊きあがったご飯にせりを入れてざっくり混ぜる。
 - ⑦ グラタン皿にごま油を敷き、ご飯を盛って、⑤をのせる。チーズをかけオーブントースターで3分焼く。
 - ⑧ 仕上げに③を散らす。

コールスロー

材料(1人分)	
キャベツ	50g
パプリカ(赤)	5g
(黄)	5g
オリーブオイル	小さじ1
レモン汁	小さじ1
マヨネーズ	小さじ1
黒こしょう	少々

- 作り方**
- ① キャベツ、パプリカを千切りにする。
 - ② ①をボウルに入れ、混ぜ合わせる。
 - ③ ①②を入れてあえる。

特に工夫をした点 (減塩・野菜摂取について)

きりたんぽ鍋の食材をまるごとプレートにしました。トマトをうまみのもとに、黒こしょうをアクセントにしました。また、しょうゆのおよそ半分の塩分である比内地鶏のつゆを使うことで、更に減塩ができました。コールスローは、レモンを効かせ薄味をカバーしました。



優秀賞
★★



特に工夫をした点 (減塩・野菜摂取について)

スープは干しいたけのだしとパセリを使って減塩。野菜を美味しくするために、ガレット風に見た目から楽しめるようにしました。ガレット生地もそば粉でなくクレープミックスを使用し、塩分を抑えました。



由利高等学校2年
佐藤 渡理

1人分の
栄養価

エネルギー 638kcal
野菜使用量 145g
食塩相当量 2.1g

あざ 鮮やか ガレット風ランチ

野菜たっぷりガレット

材料(1人分)	
クレープミックス	10g
溶き卵	10g
牛乳	20g
サラダ油	2g
ご飯	100g
レタス	35g
パプリカ(赤)	15g
さやえんどう	15g
玉ねぎ	33g
人参	15g
ハーフベーコン	20g
ケチャップ	10g
エリンギ	15g
スライスチーズ	10g

- 作り方**
- ① パプリカ、人参、エリンギを拍子木切り、玉ねぎはスライスし、さやえんどうも加えてケチャップ半分と共に炒める。
 - ② ベーコンを焼く。
 - ③ 炊いたご飯と残りのケチャップを混ぜ合わせる。
 - ④ ③の材料を全て混ぜて生地を焼く。
 - ⑤ レタスは1枚ずつにする。
 - ⑥ クレープ生地を皿に乗せ③をしきつめスライスチーズをのせる。⑤のレタスをその上に乗せ、②のベーコン①の野菜炒めの順に盛りつける。

かき玉スープ

材料(1人分)		作り方	
卵	60g	①	人参は、拍子木切りし、さやえんどうと共に②のだしで煮る。
さやえんどう	5g	②	火が通ったら水溶き片栗粉でとろみづける。
人参	10g	③	沸とうしてきたら溶き卵を入れ、パセリをちぎりながら入れる。
パセリ	2g		
水溶き片栗粉	1.5g		
水	3g		
塩	1g		
干しいたけのだし	175g		

ジャージーヨーグルト

材料(1人分)		作り方	
ジャージーヨーグルト	100g	①	ヨーグルトにみかんとはちみつを乗せる。
はちみつ	7g		
みかん	5g		

優秀賞
★★



食感Good ランチ!

特に工夫をした点 (減塩・野菜摂取について)

ハンバーグは、ニラやれんこん、人参で歯ごたえを出し、タレもきょうざ風タレのあんかけにし、多様な食材、野菜を使用した。サラダは、かくし味としてタレにカレー粉を入れ風味を足した。



大館桂校高等学校1年
菅原 彩音

1人分の
栄養価

エネルギー 579kcal
野菜使用量 140g
食塩相当量 2.4g

さつまいもご飯

材料(1人分)		作り方	
米	80g	①	人参は細切り、さつまいもは乱切りにする。
さつまいも	25g	②	炊飯器に米、さつまいも、人参、だし昆布、しょうゆ、水を入れて炊く。
人参	10g		
だし昆布	2.5g		
しょうゆ	5g		
水	125g		

シャキシャキサラダ

材料(1人分)		作り方	
人参	15g	①	人参、きゅうりは細切りにする。レタスは手で一口大にちぎる。
きゅうり	25g	②	トマト缶、ポン酢、カレー粉を合わせたタレを野菜に合わせる。
レタス	10g		
トマト缶	20g		
ポン酢	5g		
カレー粉	0.3g		

かみかみハンバーグ

材料(1人分)		(タレ)	
豚ひき肉	65g	しょうゆ	9g
ニラ	5g	砂糖	0.75g
玉ねぎ	30g	酢	2.5g
れんこん	15g	水	15g
人参	10g	片栗粉	1.5g
油	4g	水	10g
		ラー油	0.3g

- 作り方**
- ① ニラを1cmに切り、玉ねぎ、人参はみじん切りにし、玉ねぎは炒めておく。
 - ② れんこん5gはすりおろし、残りの10gはみじん切りにする。
 - ③ ボールにひき肉、ニラ、玉ねぎ、れんこん、人参を入れて混ぜ、形を整えて焼く。
 - ④ ③の材料を加熱し、水と片栗粉でとろみをつけ、最後にラー油を入れる。
 - ⑤ ハンバーグを盛りつけ、④のタレをかける。

特別賞
イオンリテール賞

鮮やか味わい 洋風ランチ

豆乳と野菜たっぷりクリーミーパスタ

材料(1人分)		作り方	
パスタ(乾)	80g	①	野菜を食べやすい大きさに切り、オリーブオイルでほうれん草以外の野菜と肉を炒めておく。ほうれん草は別にゆでておく。
エリンギ	20g	②	フライパンに①を入れ火にかけ、材料を入れて混ぜ合わせる。
しいたけ	20g	③	火を止め、ゆでたパスタを入れて混ぜる。
玉ねぎ	20g		
ほうれん草	50g		
オリーブオイル	1g		
豚ひき肉	30g		
豆乳	90g		
粉チーズ	9g		
だし汁	6g		
みそ	12g		
しょうゆ	4g		

ピリ辛ドレッシングサラダ

材料(1人分)		作り方	
ミニトマト	20g	①	野菜を食べやすい大きさに切る。
レタス	15g	②	玉ねぎを水にさらし軽くもむ。
玉ねぎ	10g	③	②を混ぜる。
ごま油	2g	④	野菜を盛りつけ、③をかける。
だし汁	4g		
オリーブオイル	0.5g		
しょうゆ	4g		

1人分の
栄養価

エネルギー 632kcal
野菜使用量 185g
食塩相当量 2.9g

はちみつかぼちゃプリン

材料(1人分)		作り方	
かぼちゃ	30g	①	かぼちゃを水にひたし、電子レンジで3分加熱し、フォークでつぶす。
牛乳	40g	②	糖ラチンと水を電子レンジで20秒加熱する。
はちみつ	1g	③	材料を全部混ぜ、冷蔵庫に入れ、1時間冷やす。
粉ゼラチン	2g		
砂糖	6g		

- 作り方**
- ① かぼちゃを水にひたし、電子レンジで3分加熱し、フォークでつぶす。
 - ② 糖ラチンと水を電子レンジで20秒加熱する。
 - ③ 材料を全部混ぜ、冷蔵庫に入れ、1時間冷やす。

五城目高等学校3年
伊藤 由真・鏡 詩織

特別賞
伊徳賞

ひいふうランチ

1人分の
栄養価

エネルギー 683kcal
野菜使用量 276g
食塩相当量 2.9g

おからドライカレー

材料(1人分)		作り方	
米	80g	①	米をとき、米と同量の水とサフランを入れ炊く。
サフラン	0.13g	②	野菜はすべてみじん切りにする。
鶏ひき肉	50g	③	ひき肉・野菜→おからの順に炒める。
おから	40g	④	水、カレー粉、油
玉ねぎ	32g		
人参	41g		
枝豆	12g		
パプリカ(黄)	10g		
しめじ	16g		
水	66g		
カレー粉	10g		
カレー粉	3g		
油	2g		

特に工夫をした点 (減塩・野菜摂取について)

豆乳のコクと白菜・ベーコンのうまみを生かしたスープにした。サラダのドレッシングをレモン汁メインにすることで、減塩になりながらもあっさりとしたおいしいサラダに仕上がった。

白菜の豆乳スープ

材料(1人分)		作り方	
白菜	50g	①	白菜は3cmのざく切り、ベーコンは1~2cmの短冊切りにする。
ベーコン	10g	②	鍋に①と水、コンソメを入れて火にかけ、沸いたら白菜を加え、沸いたらコンソメ(固形)を加え、沸いたら火を止めたらしょうゆを適量入れる。
豆乳	100g		
水	50g		
コンソメ(固形)	3g		
しょうゆ	適量		

さっぱりサラダ

材料(1人分)		作り方	
きゅうり	25g	①	トマト、玉ねぎはさいの目切り、きゅうりははちみつ切りにする。
トマト	75g	②	ボウルに①を入れ、レモン汁・塩・しょうゆを混ぜたドレッシングであえる。
玉ねぎ	15g		
レモン汁	5g		
塩	少々		
しょうゆ	適量		

特別賞
タカヤナギ賞

秋の食材たっぷり 減塩ランチ



雄物川高等学校2年
石山 大・佐藤 琴香

1人分の
栄養価

エネルギー 687kcal
野菜使用量 203g
食塩相当量 2.6g

ごま香るきのこスープ

材料(1人分)		作り方	
えのき	10g	①	だし汁に、えのき、しめじ、まいたけを入れて煮る。
しめじ	10g	②	しょうゆ、ねぎを加え、少し煮る。
まいたけ	10g	③	ごま油を入れる。
ごま油	1g		
だし汁	250ml		
しょうゆ	8g		
ねぎ	5g		

特に工夫をした点 (減塩・野菜摂取について)

かつお節や煮干しでだしを取り、きのこをたくさん使ったスープを出すことで、塩の量を少なく抑えることができました。

減塩炊き込みご飯

材料(1人分)		作り方	
米	80g	しょうゆ	8g
ごぼう	30g	みりん	16g
人参	25g	酒	16g
油あげ	9g	まいたけ	20g
だし汁	120ml	ねぎ	3g

- 作り方**
- ① 煮干しとかつお節でだしをとる。
 - ② 人参、ごぼう、油あげ、まいたけを適当な大きさに切る。
 - ③ 具材としょうゆ、みりん、酒を入れて炊飯器に入れて米を炊く。

秋鮭のホイル焼き

材料(1人分)		作り方	
鮭	80g	①	魚に塩、しょうゆをまぶしておく。
塩	0.3g	②	玉ねぎとエリンギを切る。
ごぼう	0.4g	③	アルミホイルに油をしき、鮭、玉ねぎ、エリンギを入れ、フライパンで蒸焼きにする。
無塩バター	9g		
エリンギ	10g		
玉ねぎ	10g		

かぼちゃのきんとんパイ

材料(1人分)		作り方	
かぼちゃ	70g	①	かぼちゃを電子レンジで10分あたため、牛乳、砂糖を加える。
牛乳	30g	②	①を春巻の皮で長方形に包む。
砂糖	18g	③	熱したフライパンで焼き目が付くまで焼く。
春巻の皮	5g		

