



めざせ健康寿命日本一!

令和元年度
高校生

おいしく**減塩**・**野菜**もとれる
レシピコンクール
入賞レシピ集

テーマ

誰でも簡単!

減塩&野菜を食べよう!

【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
カゴメ株式会社、株式会社タカヤナギ、有限会社中央市場(ビブレ・食品館)
株式会社ナイス、よねや商事株式会社

最優秀賞



うまみたっぷり和風ハンバーグセット



大館鳳鳴高等学校2年

阿部 沙希乃

1人分の
栄養価

エネルギー 687kcal

野菜類使用量 132g

食塩相当量 2.5g



減塩・野菜摂取の工夫

この「うまみたっぷり和風ハンバーグセット」はしいたけ、こんぶ、かつおの旨味をたっぷり用いたセットメニューです。だしの旨味の他にも、セロリやにんにく、しょうがなどの香味野菜に加え、カレー粉、オリーブオイル、塩昆布などを使用することで少ない塩分ですっきりとした味付けを楽しむことができます。

また、体内の余分な塩分を排出させるカリウムを多く含む、さといもやりんごなども使用しました。そして、幅広い年代の人に親しまれるよう仕上げに塩味を混ぜ込んだりあんにかけてたりする工夫もしました。デザートは誰でも簡単に作れるフルーツサラダですが、みかんの皮で爽やかさを引き立てたオススメの一品です！

材料(1人分)

〈和風カレーピラフ〉		塩	0.5g
米	70g	こしょう	適量
玉ねぎ	20g	オリーブ油	2g
にんじん	20g	(うまみたっぷりほかほかあん)	
えび	20g	かつおだし	50g
セロリ	15g	みりん	36g
ピーマン	10g	減塩しょうゆ	9g
にんにく	5g	酢	7.5g
オリーブ油	2g	しいたけ	15g
A 〔カレー粉〕	1g	しょうが	2g
減塩しょうゆ	6g	片栗粉	3g
しいたけもどし汁	120g	〈小松菜のさっと和え〉	
減塩こんぶ	5g	小松菜	30g
パセリ	1g	かつおだし	10g
〈里いもの和風ハンバーグ〉		減塩しょうゆ	3g
里いも	20g	かつおぶし	1g
豆腐	20g	〈さわやかフルーツサラダ〉	
玉ねぎ	15g	バナナ	20g
オリーブ油	1g	C 〔りんご〕	15g
乾燥ひじき	1g	かき	15g
牛乳	25g	ヨーグルト	30g
おからパウダー	5g	ミカンの皮	2g
合い挽き肉	25g		
卵	25g		

作り方

〈和風カレーピラフ〉

- ①米をとき、ザルで水切りをする。
- ②玉ねぎをみじん切り、セロリを薄い輪切り、ニンニクをみじん切り、にんじん・ピーマンを1cm角に切る。
- ③えびの殻と背わたを取り、食べやすい大きさに切る。
- ④フライパンでオリーブ油を熱して、②、③の順で炒め、(A)を加えてさらに炒める。
- ⑤④としいたけのもどし汁を炊飯器で炊く。
- ⑥炊き上がったら、減塩昆布と混ぜ合わせる。
- ⑦ドーム型に盛り付け、みじん切りのパセリを上のにせる。

〈里いもの和風ハンバーグ〉

- ①里いもは皮をむき、塩もみをしてぬめりを取り、10分ほど煮て温かいうちに潰す。
- ②豆腐は水切りをする。
- ③みじん切りにした玉ねぎをフライパンで炒め、冷ます。
- ④乾燥ひじきを水につけて戻す。
- ⑤おからパウダーを牛乳に浸す。
- ⑥①～⑤に合い挽き肉、卵、しお、こしょうを混ぜ、こねる。
- ⑦フライパンにオリーブ油を熱して、ハンバーグの表面を焼き、裏返してふたをし、約10分蒸し焼きにする。

〈うまみたっぷりほかほかあん〉

- ①なべに(B)を入れて火にかけ、厚めにスライスしたしいたけとみじん切りにしたしょうがを鍋に入れ煮る。
- ②片栗粉を入れてとろみを付ける。

ハンバーグを皿に盛り付けて上からあんをかける。

〈小松菜のさっと和え〉

- ①小松菜をゆで、4cmの長さに切る。
- ②かつおだしと減塩しょうゆを混ぜ、小松菜と和える。
- ③皿に盛り付けてかつおぶしのをせる。

〈さわやかフルーツサラダ〉

- ①(C)を一口大に切る。
- ②ヨーグルトとみじん切りにしたミカンの皮を混ぜ合わせ、①と和えて盛り付ける。





金足農業高等学校 2年

東 咲耶・宮城 輝夢

野菜たっぷり 味噌風味ドリア



1人分の栄養価
 エネルギー 663kcal
 野菜類使用量 175g
 食塩相当量 2.7g

減塩・野菜摂取の工夫

特に工夫した点は、ホワイトソースとお米の組み合わせです。味噌ベースと野菜を多く使ったホワイトソースは、トマトを混ぜたご飯を合わせて食べるようにして、和風ホワイトソースとトマトの味がマッチし、ねぎや玉ねぎの甘み、しめじやトマトのうま味が減塩でも満足のできる一品にしました。

材料(1人分)

牛乳	50ml
味噌	9g
バター	2.5g
薄力粉	2.5g
ミックスチーズ	35g
粉チーズ	1g
鶏ささみ	43g
長ねぎ	37.5g
なす	25g
しめじ	25g
玉ねぎ	50g
米	100g
トマト	37.5g
トマトケチャップ	9g
こしょう	0.1g

作り方

- ①鶏ささみ、長ねぎ、なす、しめじ、玉ねぎを一口大に切る。
- ②味噌を温めた牛乳20mlで溶かす。
- ③フライパンにバターをひき、鶏ささみ、玉ねぎ、なす、長ねぎの順に入れ、炒める。
- ④長ねぎがしんなりしてきたら、小麦粉を入れて、残りの冷えた牛乳と溶かした味噌を入れる。
- ⑤ふたをして弱火で煮る。
- ⑥⑤にとろみが出てきたら、火を止め、塩・こしょうを加え、少し時間をおく。
- ⑦トマトの皮を湯むきする。
- ⑧ご飯に⑦を粗くつぶして混ぜ、トマトケチャップを入れてさらに混ぜる。
- ⑨耐熱皿に⑧を敷き、その上に⑥をのせ、ミックスチーズをかけ、オーブントースターで5分ほど焼く。



甘酢のあえものと黒酢鶏

減塩・野菜摂取の工夫

野菜をたくさん使って食感を楽しくするようにしました。また、色のある野菜を使用し、彩りにも気をつけました。酢などを使って塩を使った味つけをしなくてもいいように考えました。

材料(1人分)

〈甘酢和え〉	
乾燥わかめ	2g
玉ねぎ	30g
キャベツ	20g
A	
砂糖	6g
酢	30g
レモン汁	5g
〈雑穀米〉	
米	180g
雑穀	20g
白ごま	1g
〈黒酢鶏〉	
鶏胸肉	70g
長ねぎ	20g
レンコン	20g
パプリカ	25g
キャベツ	30g
にんじん	25g
ブロッコリー	20g
さやえんどう	9g
B	
黒酢	15g
しょうゆ	18g
トマトケチャップ	6g
砂糖	4.5g
みりん	18g
片栗粉	3g

作り方

- ①乾燥わかめを水につけもどす。
- ②玉ねぎは薄切りにして、水にさらす。
- ③キャベツを千切りにする。
- ④(A)を混ぜ、①、②、③と和える。
- ⑤**〈雑穀米〉**
- ①雑穀米を炊く。
- ②炊き上がった雑穀米を盛り付け白ごまをふりかける。
- ⑥**〈黒酢鶏〉**
- ①鶏胸肉は一口大に切る。
- ②長ねぎは一口サイズの斜め切り、レンコン・にんじんはいちょう切り、パプリカは短冊切り、キャベツ・ブロッコリーは一口サイズに切る。サヤエンドウは、半分にし、斜め切りにする。
- ③(B)を混ぜる。
- ④①、②を炒め、1度皿に移す。
- ⑤③を火にかけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥④と⑤をからめる。



角館高等学校 2年

佐藤 瑞輝



1人分の栄養価
 エネルギー 616kcal
 野菜類使用量 201g
 食塩相当量 2.0g

伊徳賞



華花ビンバ

減塩・野菜摂取の工夫

花火に見立てることで色とりどりの野菜を使い、見た目もおもしろい減塩レシピになるように工夫しました。味を肉メインにすることでお肉と野菜と一緒に食べようと思えるようにしました。

材料(1人分)

<こまつなごはん>	
米	170g
小松菜	15g
<ピピンバ>	
きゅうり	20g
にんじん	25g
ごま油	4g
パプリカ(赤)	15g
パプリカ(黄)	15g
サラダ油	4g
エリンギ	15g
枝豆	10g
牛肉	100g
もやし	20g
らっきょう酢	15g
卵(黄身)	15g
しょうゆ	10g
A	リンゴ(すりおろし) 15g
	砂糖 3g
	にんにく(すりおろし) 3g

作り方

- <こまつなごはん>**
- ①米を炊く。
 - ②小松菜をゆで、ご飯に混ぜる。
- <ピピンバ>**
- ③きゅうり、にんじん、パプリカ、エリンギを長さをそろえて千切りにする。
 - ④にんじんをごま油で炒める。
 - ⑤パプリカ(赤・黄)をサラダ油で炒める。
 - ⑥もやしはゆで、酢、塩を加える。
 - ⑦枝豆をゆでる。
 - ⑧(A)を混ぜて牛肉と炒める。
 - ⑨皿に②を盛り、その上に①～④を放射線状に盛り付け、枝豆は周りに散らす。
 - ⑩真ん中に黄身を落とす。



大曲農業高等学校3年
石川 美穂



1人分の
栄養価

エネルギー 680kcal
野菜類使用量 135g
食塩相当量 2.2g

カゴメ賞



栄養&野菜たっぷり ヘルシー肉じゃが丼と ほうれん草の酢ごま和え

減塩・野菜摂取の工夫

肉じゃがを減塩するために①昆布の旨みでうす味にすること②野菜をたくさん入れて旨みを出すこと③にんにくの香りをいかすことの工夫をしました。冷蔵庫にある残り物で簡単に作れたらと思えました。ほうれん草は酢をきかせてさっぱり仕上げました。また、カリウムを含む食材を使うことも意識して取り入れました。

材料(1人分)

<ほうれん草の酢ごま和え>	
ほうれん草	50g
コーン缶	20g
ツナ缶(食塩不使用)	15g
酢	7.5g
すりごま	5g
A	オリーブオイル 5g
	マヨネーズ 2g
	砂糖 1g
<ヘルシー肉じゃが丼>	
米	80g
豚もも肉	50g
じゃがいも	30g
さつまいも	30g
玉ねぎ	30g
B	にんじん 25g
	しいたけ 20g
	まいたけ 20g
	れんこん 20g
	いんげん 2g
	しらたき 50g
C	減塩しょうゆ 9g
	みりん 9g
	料理酒 7.5g
	砂糖 4.5g
	にんにく 2.5g
	だし昆布 3g
	サラダ油 6g

1人分の
栄養価

エネルギー 690kcal
野菜類使用量 189.5g
食塩相当量 1.98g



横手支援学校高等部3年
吉田 美涼・築田 夏海

作り方

- <ほうれん草の酢ごま和え>**
- ①ほうれん草をゆでる。
 - ②コーン缶、ツナ缶の汁をきる。
 - ③(A)を混ぜ、ドレッシングを作る。
 - ④①、②を混ぜ、味を見ながら③を加え、味を整える
- <ヘルシー肉じゃが丼>**
- ①だし昆布を水300mlに一晩漬ける。
 - ②米を炊く。
 - ③にんにくはすりおろし、(B)は食べやすい大きさに切る。
 - ④鍋にサラダ油を入れ熱し、③のうち、豚もも肉、玉ねぎを先に炒める。その後、他の具材を加え炒める。
 - ⑤①のだし汁を注ぎ、沸騰したら、あくを取り、(C)を加えて、落とし蓋をして弱火で煮る。
 - ⑥炊き上がったご飯の上に⑤を乗せる。



タカヤナギ賞



秋の野菜の クロックケ弁当

減塩・野菜摂取の工夫

豆ごはんでは、梅ぼしを入れることで、塩分を控え、かぼちゃクロックケでは、おかずと一緒に二種類の野菜が取れ、ハムの野菜巻きでは、野菜を巻くことで、野菜が苦手でも食べやすいようにしました。

材料(1人分)

<豆ごはん>	
米	100g
えだまめ	20g
梅干し	5g
<かぼちゃクロックケ>	
かぼちゃ	40g
さつまいも	20g
豚ひき肉	20g
砂糖	2g
塩	1g
パン粉	3g
玉ねぎ	20g
オリーブオイル	4g
<ハム&チーズ巻き>	
ハム	11g
スライスチーズ	20g
卵	60g
塩	0.5g
<ハムの野菜巻き>	
にんじん	20g
オクラ	20g
ハム	11g

作り方

- <豆ごはん>**
- ①米を炊く。
 - ②ご飯と枝豆を混ぜる。
 - ③刻んだ梅干しをちりばめる。
- <かぼちゃクロックケ>**
- ①かぼちゃ・さつまいもを柔らかくなるまでゆで、つぶす。
 - ②玉ねぎをみじん切りにする。
 - ③豚ひき肉と②を炒める。
 - ④①③に砂糖、塩を加え、形を整える。
 - ⑤フライパンで炒めたパン粉を④にまぶす。
 - ⑥⑤をサラダ油を熱したフライパンで焦げ目がつくまで焼く。
- <ハム&チーズ巻き>**
- ①卵をとき、塩を加え、フライパンで薄くのぼして焼く。
 - ②卵、チーズ、ハムの順で重ね、巻く。



1人分の
栄養価

エネルギー 623kcal
野菜類使用量 120g
食塩相当量 1.9g



五城目高等学校1年
山木 彩霞・渡辺 亜香音

<ハムの野菜巻き>

- ①スティック状に切ったにんじんとオクラをゆでる。
- ②ハムににんじんとオクラを巻く。



中華風☆ 栄養素コンプリート プレート

減塩・野菜摂取の工夫

ぎょうざの中にチーズとチリペッパーソースを入れて、蒸し焼きにしたのでしょう油をつけなくてもおいしく食べられるようにしました。ミネストローネは、トマトなどの旨みがよく出て、素材そのままの味を活かしました。ごま油の香りも、良いアクセントになります。

材料(1人分)

〈ピリ辛ぎょうざ〉		塩こしょう	1g
ぎょうざの皮	30g	サラダ油	1g
豚ひき肉	15g		
トマト	20g	〈中華風ミネストローネ〉	
玉ねぎ	10g	トマト	20g
ミックスチーズ	5g	キャベツ	20g
チリペッパーソース	8g	コン	5g
食塩	0.5g	玉ねぎ	20g
サラダ油	1g	パセリ	0.5g
水	60g	水	230g
		ごま油	2g
〈十五穀米チャーハン〉		塩こしょう	0.5g
米	90g	中華だし	0.5g
十五穀米	10g	にんじん	20g
卵	50g	えのきだけ	5g
長ねぎ	10g		

作り方

- 〈ピリ辛ぎょうざ〉
- ①トマト・玉ねぎをみじん切りにする。
 - ②①、豚ひき肉、食塩をよく混ぜる。
 - ③ぎょうざの皮に②、ミックスチーズ、チリペッパーソースを入れて包む。
 - ④サラダ油を入れたフライパンを熱し、③を焼き、しばらくしたら水を入れて、3〜4分蒸し焼きにする。
 - ⑤フライパンに油を引き、①を炒める。
 - ⑥②を加え、さらに炒める。
 - ⑦お碗に移し盛り付ける。
- 〈中華風ミネストローネ〉
- ①キャベツ、玉ねぎは一口大、トマトはみじん切りにする。
 - ②鍋で①を炒め、しんなりしたら水を加える。
 - ③コンを入れる。
 - ④(A)で味付けをする。
 - ⑤器に盛り、みじん切りにしたパセリを散らす。
- 〈十五穀米チャーハン〉
- ①十五穀米を炊く。
 - ②卵をとき、長ねぎはみじん切りにする。



雄物川高等学校2年
佐藤 愛唯・藤原 さくら



1人分の
栄養価

エネルギー 652kcal
野菜類使用量 120.5g
食塩相当量 2.8g



野菜たっぷり ホットケーキサンドと もやしとにんじんのスープ

減塩・野菜摂取の工夫

ホットケーキにすりおろしたにんじんを入れて、野菜を多く摂取できるようにしました。調味料をあまり使わずに減塩しました。



材料(1人分)

〈ホットケーキサンド〉		マヨネーズ	15g
ホットケーキミックス	25g	スライスチーズ	20g
卵	15g		
牛乳	25g	〈もやしとにんじんのスープ〉	
にんじん	75g	コンソメ	1.5g
レタス	20g	もやし	50g
きゅうり	20g	にんじん	10g
トマト	25g	水	150g
ツナ缶	100g	こしょう	1g

作り方

- 〈ホットケーキサンド〉
- ①ホットケーキミックスに卵、牛乳を入れ、混ぜる。
 - ②すりおろしたにんじんを①に入れる。
 - ③フライパンで②を厚めに焼く
 - ④レタス、きゅうり、トマトを食べやすい大きさに切る。
 - ⑤ツナ缶の油を切る。
 - ⑥③を水平にスライスする。
 - ⑦⑥の内側にマヨネーズを塗り、④、⑤を挟む。
 - ⑧を半分に切り、爪楊枝で全体を止める。
- 〈もやしとにんじんのスープ〉
- ①にんじんを食べやすい大きさに切る。
 - ②もやし、にんじん、コンソメ、水を鍋に入れ火にかける。
 - ③②にこしょうを加える。



新屋高等学校2年
小田嶋 梨帆



1人分の
栄養価

エネルギー 628kcal
野菜類使用量 200g
食塩相当量 2.3g



野菜たっぷり定食

減塩・野菜摂取の工夫

減塩しながらも、野菜をいっぱい使う事を考えて作りました。



材料(1人分)

〈ごはん〉		しょうが(すりおろし)	3g	小ネギ	2g
ごはん	150g	片栗粉	8g	B〔みりん〕	7g
		ごま油	8g	B〔塩がらすの素〕	20g
〈野菜たっぷり黒酢炒め〉				お湯	400g
豚ロース(薄切り)	100g	A〔黒酢〕	15g	〈きゅうりとみょうがの酢の物〉	
長ネギ	30g	砂糖	10g	きゅうり	50g
パプリカ(赤)	30g	みりん	5g	みょうが	5g
		しょうゆ	3g	酢	7g
ピーマン	40g	〈大根スープ〉		C〔砂糖〕	10g
もやし	25g	大根	20g	白りごま	3g
キャベツ	40g	玉ねぎ	10g		
料理酒	8g	にんじん	10g		

作り方

- 〈野菜たっぷり黒酢炒め〉
- ①豚ロースを一口サイズに切り、ピーンール袋に入れ、おろし生姜、料理酒を加えよくもみ、冷蔵庫に15分おく。
 - ②長ネギを斜め切りにし、赤パプリカ、ピーマン、キャベツを色紙切りにする。もやしは水洗いして水切りする。
 - ③(A)を混ぜ合わせる。
 - ④①に片栗粉を加え、全体に絡める。
 - ⑤フライパンにごま油を引き、②、③、④を入れ炒める。
 - ⑥にんじんを千切り、玉ねぎを薄切り、小ネギは小口切りにする。
 - ⑦大根はすりおろし、水分を切る。
 - ⑧沸騰したお湯へ、にんじんを入れ3分煮る。次に玉ねぎを加える。
 - ⑨野菜に火が通ったら、③と(B)を入れる。
 - ⑩器に盛り付け、小ネギを入れる。
- 〈きゅうりとみょうがの酢の物〉
- ①きゅうり、みょうがを千切りにし、ボールに入れる。
 - ②①に(C)を加え、よく混ぜる。
 - ③②を冷蔵庫に入れ10分おく。
 - ④白りごまを混ぜる。



十和田高等学校2年
阿部 光里・工藤 愛里

1人分の
栄養価

エネルギー 638kcal
野菜類使用量 265g
食塩相当量 2.8g



応募状況

応募総数
87作品（12校、131人）



目的

県では、「健康寿命日本一」を目指し、県民総ぐるみの健康づくり運動を展開するための基本計画として「健康秋田いきいきアクションプラン」を策定し、栄養・食生活分野の取組目標を「塩分マイナス2g+野菜70g（一皿）+果物」としています。また、高校生は各世代の中でもライフスタイルが大きく変わる時期を控えており、生涯の食習慣を決定する上で重要な時期となっています。

こうしたことから、高校生を対象に「減塩」と「野菜摂取」ができるレシピについてコンクールを開催し、高校生の食生活への関心を高めると共に優秀な作品を広めることで、県民へ減塩や野菜摂取について普及啓発を行うことを目的とします。

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

「誰でも簡単！減塩＆野菜を食べよう！」

普段あまり料理をしない方や1人暮らしの方でも簡単に作ることができる、減塩や野菜摂取に配慮したレシピを募集します。

主食・主菜・副菜の組み合わせを基準として、ワンプレートや丼、お弁当などの形態は問いません。

募集内容

次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、副菜がバランス良く料理を組み合わせていること
- ・野菜類（きのこ類、海藻類を含む）を1食分120g以上使用すること
- ・1食分のエネルギーをおよそ600 kcal～700 kcal、食塩相当量を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工夫や独創性があるか
- ・規定の時間内に調理でき、複雑過ぎず、普及性が期待できるか
- ・彩り、盛り付け、食味等は良好であるか

審査

一次審査：令和元年11月13日(水)

秋田県、公益社団法人秋田県栄養士会による書類選考

二次審査：令和2年1月25日(土)

高校生による応募レシピの調理（90分）と試食、プレゼンテーションによる評価

会場：公益財団法人 秋田県学校給食会

審査員：秋田県健康福祉部健康づくり推進課

公益社団法人秋田県栄養士会

秋田県総合教育センター

イオンリテール株式会社

株式会社伊徳

カゴメ株式会社東北支店

株式会社タカヤナギ

有限会社中央市場

株式会社ナイス

よねや商事株式会社

石川 修

栗盛寿美子

部谷 靖子

鬼原 克彦

長岐 健志

安東 芳理

竹内 修

藤原 達雄

船山 昭

中村 貴栄



【発行】秋田県健康福祉部健康づくり推進課

〒010-8570 秋田県秋田市山王4丁目1-1

電話：018-860-1426 / F A X : 018-860-3821 / メール：kenkou@pref.akita.lg.jp

秋田
AKITAKEN



アキタ = ケンコウ

ここから始める 健康寿命日本一！

