

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“朝食を食べて朝活しよう！”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。

13 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



たっぷり野菜のオートミールリゾット
レンチンオムレツ、みかん

＜応募者＞ 長崎県立大学3年
横山 結希さん

＜1 人分の栄養価＞
エネルギー 368 kcal たんぱく質 25.2g
脂質 16.5g 食塩相当量 1.9g

＜アピールポイント＞
・冷凍野菜を使い、カットする手間を省き洗い物も少なくてすむ。
・リゾットもオムレツも一つの容器で簡単に作ることができる。
・1食で 4.0mg の鉄を摂ることができる。



アイデア賞



おにぎらずと
具たくさんみそ汁

＜応募者＞長崎短期大学1年 谷内一花さん 柿木彩花さん
清水美佳さん 林田奈瑠美さん 高坂諒太郎さん

＜1 人分の栄養価＞
エネルギー 667kcal たんぱく質 21.0g
脂質 26.7 g 食塩相当量 2.9g

＜アピールポイント＞
・普段調理しない人でも簡単に作ることができる！
・具材を変えれば様々なパターンを楽しめる！

ヘルシー賞



さっぱり朝活！ヘルシー丼、
時短栄養スープ

＜応募者＞長崎県立大学 3 年
榎 せいか さん

＜1 人分の栄養価＞
エネルギー 382kcal たんぱく質 11.5g
脂質 12.9g 食塩相当量 2.2g

＜アピールポイント＞
・短時間でも彩りよく食欲がでるような色味と味付けにし、ごま油で食欲をそそるようにした。
・女性でも魚を簡単に摂取できるようにしらすを使用した。
・難しい技術を必要とせず一切火を使わないため、調理スキルに関係なく誰でも簡単に作れる。
・冷凍食材を利用することで食材の長期保存が可能になる。