



仙台市民・学生が考えた 健康お役立ちレシピ

🌸 令和5年度 健康お役立ちレシピコンテスト 最優秀賞・優秀賞レシピ 🌸

「簡単！1品でバランスはなまるレシピ」

仙台市健康福祉局健康政策課

最優秀賞

レモン香る爽やかクリームパスタ



《レシピ考案:@...okagram...さん》

【材料(2人分)】

スパゲッティ	200g
スモークサーモン	100g
ほうれん草	1束
にんじん	2/3本
玉ねぎ	1/2本
牛乳	400g
水	400g
バター	20g
パルメザンチーズ	大さじ2
コンソメ	少々
レモン果汁	20g

【作り方】

- ① ほうれん草は一口大に切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ② にんじんはピーラーで薄くスライスする。
- ③ フライパンにバターを入れ、切った野菜とスモークサーモンを炒める。
- ④ 火が通ったら牛乳と水、コンソメを入れる。
- ⑤ スパゲッティを半分に折り、④に入れる。
- ⑥ 麺がソースを吸って水分が少なくなってきたら、レモン果汁とパルメザンチーズを入れ、手早く混ぜる。
- ⑦ 皿に盛り付けて完成。

審査員から

- ・色鮮やかできれい。冷めてもおいしかった。
- ・ピーラーを使ったり、フライパン一つででき、簡単そうに取り掛かりやすさがあるアイディアレシピだと思う。

優秀賞

鍋を汚さない! トマトチーズリゾット



《レシピ考案: Food and Smile!

岸野だりあ さん、志賀友紀 さん》

審査員から

- ・鍋を汚さないというネーミングが良い。非常食のように使えるアイディアが良く、食べてもおいしい。
- ・材料のキリがよく作りやすい分量。見た目もきれい。

【材料(2人分)】

野菜ジュース (トマト系)	2本(400ml)
パックご飯	2個(400g)
焼き鳥缶	2缶
冷凍ミックスベジタブル	120g
顆粒コンソメ	小さじ1
黒こしょう	適量
粉チーズ	適量

【作り方】

- ① 鍋の2/3くらいまで水を注ぎ、沸騰させておく。
ポリ袋が鍋底につかないようにするため、鍋底に平たい皿を敷いておく。
- ② 耐熱ポリ袋に粉チーズ以外の材料をすべて入れ、空気を抜いて口を固く結ぶ。
- ③ 材料を入れた耐熱ポリ袋をよく揉んでから、鍋に入れ15分加熱する。
弱火でポコポコ泡が出るくらいの火力をキープする。
- ④ やけどに気をつけながら耐熱ポリ袋を取り出し、口を開けて器に移し、チーズをかけて完成。

優秀賞

15分でできる!
あんかけ焼きそば～香りと旨味で減塩～



審査員から

- ・焼きそばを焼いた部分の食感がよい。
- ・減塩に配慮するアイデアが良く、見た目以上においしい。

《レシピ考案:@Yusei_miku_kousei_mom さん》

【材料(2人分)】

蒸し中華麺	2袋	塩こしょう	少々
豚こま肉	100g	酒	小さじ2
カット野菜・しめじミックス	1袋(220g)	鶏がらスープの素	小さじ1/2
カットねぎ	1パック(40g)	オイスターソース	大さじ1/2
乾しいたけ	1個	★片栗粉	大さじ1
サラダ油 麺用：小さじ1 炒め用：小さじ2		★水	大さじ1

【作り方】

- ① 乾しいたけは、冷たい水に浸けて、冷蔵庫に入れて戻しておく。
- ② 戻した乾しいたけの軸を取り、薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ③ 鶏がらスープの素、オイスターソース、乾しいたけの戻し汁を合わせ、水を足して200ccにする。
- ④ ★を混ぜて水溶き片栗粉にする。
- ⑤ 蒸し中華麺をほぐす。
- ⑥ フライパンにサラダ油(麺用)を熱し、⑤を広げ、蓋をして蒸し焼きにする。
- ⑦ 麺を焼く間に、別のフライパンにサラダ油(炒め用)を熱し、ねぎを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑧ ⑦に豚こま肉を加え、塩こしょうを振り、酒を入れて炒める。
- ⑨ 麺の焼き加減を確認し、焼き色がついたらほぐして上下を返し、さらに蓋をして好みの焼き加減になるまで焼く。
- ⑩ ⑧にカット野菜(小松菜の葉を除く)・しめじを加えて炒め、しんなりしてきたら小松菜の葉も加えてさっと炒める。
- ⑪ ③を加え、煮立ったら④を回し入れとろみをつける。
- ⑫ 器に⑨の麺を盛り付け、⑪をかけて完成。

優秀賞

簡単!さっぱり!丼!



《レシピ考案:高橋みはる さん》

審査員から

- ・さっそく作りたい、と思うほど簡単。
- ・さっぱりしていて、いくらでも食べられそう。
- ・サラダチキンの使い方のアイデアが良い。

【材料(2人分)】

ご飯	300g
鶏ささみ(サラダチキン)	30g
納豆	2パック
ほうれん草	1束
梅干し	2個

【作り方】

- ① ほうれん草を洗い、耐熱容器に入れ電子レンジで600Wで3分加熱する。(まだ硬かったら様子を見ながら追加で加熱する。)
- ② 加熱後、水にさらし、水気を絞り、キッチンバサミで3cm程度に切り、ボウルに入れる。
- ③ 納豆に付属のタレをいれて混ぜたら、②のボウルに加える。
- ④ ③に鶏ささみを食べやすい大きさにちぎって加える。
- ⑤ 茶碗にご飯を盛り、④をのせる。
- ⑥ 最後に梅干しをのせて完成。

優秀賞

八宝菜風あんかけごはん



《レシピ考案:@torebisusaradaさん》

【材料(2人分)】

にんじん	30g
しょうが	少量
白菜	100g
玉ねぎ	40g
しめじ	80g
ねぎ	80g
シーチキン	100g
うずらの卵(水煮)	4個
水	300cc
鶏がらスープの素	4g
麵つゆ(4倍希釈)	小さじ2
塩	2つまみ
ごま油	小さじ2

審査員から

- ・ ごはんに入っている白ごまがアクセントでよい。
- ・ めんつゆで味が決まるというのが作りやすくてよい。

ご飯	300g
白ごま	小さじ2
★片栗粉	小さじ2
★水	小さじ2

【作り方】

- ① しょうがは千切り、にんじんは短冊切り、玉ねぎは薄切り、ねぎは斜め薄切りにする。白菜は一口大、しめじは石づきを取り食べやすいように手でちぎる。
- ② 鍋に水、鶏がらスープの素を入れて火にかけ、①で切ったねぎ以外の野菜を入れて蓋をして2分煮る。
- ③ ねぎを入れ、麵つゆと塩を加える。
- ④ 沸騰したら、★で水溶き片栗粉を作り、回し入れる。強火で1分火にかけ、しっかりととろみをつける。
- ⑤ ④にシーチキンとうずらの卵を加える。
- ⑥ 皿にご飯を盛り、白ごまを混ぜる。
- ⑦ ⑤をご飯にかけ、ごま油を回しかけて完成。