

仙台市民・学生が考えた

健康お役立ちレシピ集

— 令和3年度 健康お役立ちレシピコンテスト 入賞作品 —



仙台市健康福祉局健康政策課

はじめに

仙台市は、メタボリックシンドロームの割合が高い状況になっています。メタボリックシンドロームをはじめ生活習慣病は、日々の食生活が大きく関わっています。特に課題としては、塩分の摂取量を控え、野菜を積極的に摂り入れていくことがあげられます。令和3年度「健康お役立ちレシピコンテスト」では、市民の方、仙台市内の学校に通う学生の方から、野菜がしっかりとれる副菜料理、減塩を意識した主菜料理のレシピを募集し、沢山の応募をいただくことができました。そしてこの度、仙台市民の皆さんが、健康を意識しながらも、食事をおいしく楽しむことができるよう、コンテストの入賞作品をレシピ集にまとめました。毎日の食事のご参考としていただくことで、食生活の改善や健康づくりへの第一歩となれば幸いです。

令和4年9月 仙台市健康福祉局健康政策課

○掲載のレシピについて

レシピ考案者了解のもと、一部栄養士による修正を加えています。

○審査について

健康への配慮や作りやすさの観点から審査を行いました。

(審査員) 仙台白百合女子大学健康栄養学科教授 (審査時) 高澤まき子氏

仙台市食育推進会議市民公募委員 (審査時) 吉田かほる氏、仙台市健康福祉局健康政策課

もくじ

1 .. はじめに



◆「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかりレシピ 部門

- 3 シャキシャキ！簡単！切り干し大根サラダ〈最優秀賞〉
- 5 切り干し大根ときくらげの中華サラダ〈優良賞〉
- 7 噛むほどうまい！タコの和え物〈特別賞〉
- 9 ゴロゴロ野菜とエリンギのマリネ〈特別賞〉
- 11 カムカム野菜のウマウマ漬〈特別賞〉
- 13 シャキシャキ根菜の大学芋風〈特別賞〉



◇「しっかり食べても塩 eco」塩分控えめの主菜レシピ 部門

- 15 うまみたっぷり 鶏とごぼうのトマト煮〈最優秀賞〉
- 17 たらのもニエルくるみソースがけ〈優良賞〉
- 19 白菜焼売～ねぎれもん添え～〈特別賞〉
- 21 調味料要らず！鶏のとろ～りチーズ巻き〈特別賞〉
- 23 きのこたっぷり！鶏肉のトマトクリーム煮〈特別賞〉
- 25 旨みがジュワ!!かつお節とおぼろ昆布の和風ハンバーグ〈特別賞〉



「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

最優秀賞

シャキシャキ！簡単！切り干し大根サラダ

(レシピ考案：学生 藤原 茉莉さん)



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 105kcal
たんぱく質 4.4g
脂質 4.7g
炭水化物 13.9g
食塩相当量 0.8g

審査員からの一言

時間がかからず簡単に作れる一品です。加熱不要の切り干し大根、ミックスビーンズ水煮(缶・パウチ)は、ビタミン・ミネラルや食物繊維を摂りにくい非常時の食事にも適しています。



材 料 (2人分).....✧

ビーンズミックス・・・1袋(70g)	★マヨネーズ大さじ1弱
れんこん 30g	★しょうゆ小さじ1
にんじん 30g	★鶏がらスープの素少々
切干大根(乾燥) 20g	

作り方.....✧

- ① にんじんは2mm細さの千切りに、れんこんは半月切りまたはいちょう切りの薄切りに切る。
- ② 耐熱容器に①の野菜を入れる。これに野菜が浸るくらいの水を入れて、電子レンジで2分(600W)加熱する。
- ③ ミックスビーンズと、水で戻した切干大根と、②の野菜をボウルに入れ、★の調味料と和える。
- ④ 皿に盛り付けて完成。

「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

優良賞

切り干し大根ときくらげの中華サラダ

(レシピ考案: 学生 佐川 実乃梨さん)



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 61kcal
たんぱく質 6.3g
脂質 2.2g
炭水化物 10.7g
食塩相当量 0.9g

審査員からの一言

きくらげの黒色が料理の色を引き締め、いろどりのよい一品に仕上がっています。



材 料 (2人分).....✦

切干大根	13g	★しょうゆ	小さじ2
にんじん	30g	★砂糖	小さじ1
きゅうり	30g	★酢	小さじ2
きくらげ	7g	★ごま油	小さじ 1
		★中華だし	小さじ 1/2

作り方.....✦

- ① 切干大根は食べやすい長さにはさみでカットし、15 分水で戻す。
- ② きくらげは食べやすい大きさにはさみでカットし、お湯で 15 分戻す。
- ③ 切干大根ときくらげを戻している間に、にんじんときゅうりを千切りに切る。
- ④ ボウルに戻した切干大根ときくらげ、にんじん、きゅうりを入れる。
- ⑤ ④に★の調味料を加えて混ぜる。

「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

特別賞

噛むほどうまい！タコの和えもの

（レシピ考案：学生 船木 咲野花さん）



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 103kcal
たんぱく質 7.2g
脂質 2.5g
炭水化物 14.3g
食塩相当量 0.9g

審査員からの一言

彩りが良く、野菜がしっかりとれる料理内容になっています。生姜のせん切りを天盛にして、オリーブオイルではなく、ごま油を使用しても良いと思います。



材 料 (2人分).....✦

ゆでタコ	80g	★黒酢(又は酢)	大さじ1
きゅうり	60g	★しょうゆ	小さじ1
こんにゃく.....	40g	★みりん	大さじ 1
えのき	40g	★オリーブオイル	小さじ1
れんこん	35g		
ミニトマト	20g		
たまねぎ	1/4 個		

作り方.....✦

- ① たまねぎはすりおろし、★の調味料と混ぜ合わせ、かるくラップをして電子レンジで2分加熱し冷ましておく。
- ② こんにゃくは味がなじみやすくなるよう、フォークで穴をあけておく。
- ③ えのきは一口大にちぎり、れんこん、こんにゃく、きゅうり、タコを一口大に切る。
- ④ ③のタコときゅうり以外を茹でる。火が通ったら、水を切り冷ます。
- ⑤ ①のドレッシングとトマト以外の材料をすべて合わせて和える。器に盛り、トマトを飾る。

「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

特別賞

ゴロゴロ野菜とエリンギのマリネ

(レシピ考案: 学生 新井 亜紀さん)



[1食分の栄養価]
エネルギー 67kcal
たんぱく質 8.2g
脂質 4.1g
炭水化物 7.3g
食塩相当量 0.9g

審査員からの一言

野菜を大きめに切っているの
で、噛み応えのある料理内容
になっています。人参とセロリ
の量を減らして、大根やかぶな
が入ると、さらに食感の違
いを楽しめそうです。



材 料 (2 人分).....✦

にんじん 1/3 本
セロリ 1/2 本
パプリカ(黄) 1/2 個
エリンギ 1/2 本
サラダ油 大さじ2/3

《 マリネ液 》

★酢 大さじ1
★しょうゆ 大さじ2/3
★砂糖 小さじ1

作 り 方✦

- ① 材料すべてを1～1.5cm程度の角切りにする。
- ② マリネ液の★の調味料を、ボウルなどで混ぜ合わせておく。
- ③ 熱したフライパンにサラダ油をひき、火の通りにくいにんじんから炒める。他の材料も表面に焼き色がつくまで炒める。
- ④ 炒めた食材をマリネ液に加え、冷蔵庫で冷やしたら完成。

「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

特別賞

カムカム野菜のウマウマ漬

(レシピ考案: 青葉区在住 横坂 かおりさん)



[1食分の栄養価]
エネルギー 92kcal
たんぱく質 8.2g
脂質 1.9g
炭水化物 12.9g
食塩相当 1.8g

審査員からの一言

いか人参風に仕上がりに、枝豆を入れることで仙台商しさが出ています。いかの生臭さが気になる場合は、せん切り生姜を入れると良いでしょう。



材 料 (2人分).....✦

にんじん	100g	★しょうゆ	大さじ 2/3
ごぼう	40g	★みりん	大さじ 2/3
スルメ素麺	20g	★料理酒	大さじ 1
枝豆(冷凍)	40g		

作 り 方.....✦

- ① にんじん・ごぼうは、4～5 cmくらいの長さのものをせん切りにする。
- ② スルメ素麺はハサミで4～5 cmくらいの長さに切る。
- ③ ★を小鍋で火にかけ、ひと煮立ちさせる。
- ④ にんじんとごぼうを器に入れ、③が熱いうちに回しかける。
- ⑤ 人肌に冷めたらスルメ素麺も入れる。(※熱いうちに入れると生臭くなります)
半日から1日寝かすとスルメの旨み成分がなじむ。
- ⑥ 盛り付ける時に枝豆を入れる。

「よく噛んで食べよう」早食い防止の野菜しっかり副菜レシピ部門

特別賞

シャキシャキ根菜の大学芋風

(レシピ考案: 学生 高橋 沙季さん)



[1食分の栄養価]

エネルギー 237kcal

たんぱく質 3.8g

脂質 5.1g

炭水化物 44.4g

食塩相当量 1.4g

審査員からの一言

野菜量が多いので、食物繊維をしっかりと摂ることができる料理内容になっています。



材 料 (2人分).....✦

さつまいも	80g	★砂糖	大さじ 2
れんこん	60g	★しょうゆ	大さじ 1
ごぼう	60g	★本みりん	大さじ 2
にんじん	40g	黒ごま	1g
大豆水煮	20g		
片栗粉	大さじ 1/2		
サラダ油	適量		

作り方.....✦

- ① 野菜を切る。さつまいもは乱切りして水に浸ける。れんこんはいちょう切りにする。ごぼうとにんじんは乱切りにする。大豆は水気をしっかり切り、片栗粉をまぶす。
- ② フライパンに適量の油を入れ、乾いた菜箸を入れて、細かい泡が真っ直ぐ出る状態になったら、水をしっかり切った①の野菜を素揚げする。
- ③ 別のフライパンに★を入れ、火にかける。煮立て、気泡が細かくなって照りが出てきたら、②の素揚げした野菜とからめる。
- ④ 皿に盛り付け、黒ごまをちらし完成。

「しっかり食べても塩 eco」塩分控えめの主菜レシピ部門

最優秀賞

うまみたっぷり 鶏とごぼうのトマト煮

(レシピ考案: 青葉区在住
あっかいピーマンさん)



〔1食分の栄養価〕

エネルギー 275kcal

たんぱく質 19.3g

脂質 18.7g

炭水化物 10.5g

食塩相当量 1.1g

審査員からの一言

鶏とごぼうの組み合わせは相性が良く、よく煮物や炊き込みご飯などに用いられていますが、これを今回はトマト煮にし、さらに仙台味噌で味を締めている点がよいと思います。パセリのみじん切りを上には散らすともっと見栄えが良くなるでしょう。



材 料 (2人分).....✧

鶏もも肉	200g	アスパラ	1本
油	小さじ 2杯	仙台みそ	大さじ 1/2
ごぼう	50g	★塩	少々
エリンギ	50g	★こしょう	適量
パプリカ(黄色)	50g		
トマト水煮缶	100cc		

作 り 方.....✧

- ① 鶏肉は4つに切り、塩少々とこしょうをふっておく。
- ② ごぼうは、1mmくらいの斜め切りにする。
- ③ エリンギは、長さを半分にし、2mmくらいの薄切りにする。
- ④ パプリカは、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ アスパラは、食べやすい長さに切ってさっと茹でておく。
- ⑥ フライパンに油を入れて、鶏肉の皮目を下にして焼き、焦げ目だけをつけて取り出す。
- ⑦ ごぼうを2分炒め、エリンギ、パプリカ、鶏肉、トマト水煮缶を加えて蓋をし、煮立ったら5分程度煮る。
- ⑧ 蓋を取り、2分程加熱し水分を飛ばした後に、みそを加えて★で味を整え、アスパラを加える。

「しっかり食べても塩 eco」塩分控えめの主菜レシピ部門

優良賞

たらのムニエルくるみソースがけ

(レシピ考案: 学生 岸 朋花さん)



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 206kcal
たんぱく質 17.7g
脂質 11.5g
炭水化物 9.6g
食塩相当量 0.4g

審査員からの一言

塩分が抑えられえたレシピになっています。牛乳とレモンを使用しヨーグルト感覚のソースに刻みくるみを入れコクを出しているところは面白いです。郷土料理の白和えには、擦ったくるみを加えるので、ソースに擦りくるみを加えても良さそうです。



材 料 (2人分).....✦✦

生タラ切り身 2切れ
塩 ひとつり
こしょう ひとつり
小麦粉 小さじ2
バター又はマーガリン .. 6g

・付け合せ 生野菜サラダなど

《くるみソース》

★牛乳 100ml
★レモン汁 小さじ4
★砂糖 小さじ1
★小麦粉 小さじ1
くるみ 20g

作 り 方✦✦

- ① タラは塩こしょうを両面にまんべんなく振りかけ、小麦粉をまぶし、余分な粉は落とす。
- ② 中火で熱したフライパンにバターをしき、タラを皮目から焼く。
- ③ 火が通ったら裏返して焼き、焼き色がついたら皿に盛り付ける。
- ④ くるみは細かく刻んでおく。弱火で熱したフライパンに★の材料を入れて、手早く混ぜる。
- ⑤ ④に刻んだくるみを入れて混ぜ、タラにかける。

「しっかり食べても塩 eco」 塩分控えめの主菜レシピ部門

特別賞

白菜焼売 ～ねぎれもん添え～

(レシピ考案: 学生 菅原 千桜さん)



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 223kcal
たんぱく質 15.8g
脂質 15.5g
炭水化物 10.7g
食塩相当量 1.0g

審査員からの一言

仙台白菜や曲がりねぎを使用し、焼売の皮の代わりに白菜の葉を利用した点はおもしろいです。



材 料 (2 人分).....✧

仙台白菜 中葉3枚
(芯の部分は 1/2 量を使用)
豚ひき肉 150g
★生姜 5g
★しょうゆ 小さじ 1/2
★ごま油 小さじ 1/2 弱
★料理酒 小さじ 1/2
にら 10g
とうもろこし 6 粒

片栗粉 小さじ 1/2
《ねぎれもんダレ》
☆曲がりねぎ 15g
☆レモン汁 小さじ1と1/2
☆水 小さじ 4 と 1/2
☆しょうゆ 小さじ 3/4
☆塩 ひとつり
◆黒こしょう 少々
◆ごま油 小さじ 1/2

作 り 方✧

- ① 仙台白菜を葉と芯の部分に分け、葉の部分を縦半分に切る。芯はみじん切りにしておく。
- ② 耐熱皿に葉の部分と芯の部分をのせ、ラップをかけて電子レンジ 600W2 分加熱して冷ましておく。
- ③ にらはみじん切りに、生姜はすりおろしておく。
- ④ ボウルに豚ひき肉と★を入れて、粘りがでるまで混ぜる。
- ⑤ ④ににらと②の水気を切った白菜芯の部分、片栗粉を加えてさらに混ぜる。これを 6 等分にして丸める。
- ⑥ ⑤に②の水切りした葉の部分を巻きつけ、上にとうもろこしをのせる。
- ⑦ 蒸し器で 15 分蒸す(肉から透明の汁が出たら完成！)。
- ⑧ みじん切りにした曲がりねぎと☆を耐熱容器に入れ電子レンジで 1 分加熱し、◆の調味料を加え混ぜる。
白菜焼売といっしょにいただく。

「しっかり食べても塩 eco」 塩分控えめの主菜レシピ部門

特別賞

調味料要らず！鶏のとろ～りチーズ巻き

（レシピ考案：学生 岩佐 悠希さん）



〔1食分の栄養価〕

エネルギー 248kcal

たんぱく質 19.2g

脂質 19.6g

炭水化物 0.4g

食塩相当量 0.6g

審査員からの一言

チーズの塩味を利用し、調味料を使用しない点では塩エコになります。海苔を使用する場合は、松島など地元の産物を使えるといいですね。



材 料 (2 人分).....✦

- 鶏むね肉 150g
- スライスチーズ 2 枚
- 大葉 4 枚
(大葉の代わりに焼き海苔 1 枚でもよい)
- オリーブオイル 小さじ 1

作り方.....✦

- ① 鶏むね肉は 4 等分に切り分ける。
- ② ①の肉を 1 切ずつ、麺棒や瓶の底などで叩いて薄くのばす。
- ③ スライスチーズ、大葉を半分に切る。焼きのりは、4 等分に切る。
- ④ ②の肉に、大葉、チーズ、大葉の順でのせ、端から巻いていく。
- ⑤ 熱したフライパンにオリーブオイルをしき、鶏肉の巻き終わりを下にして焼いていく。
- ⑥ 中火で全体に焼き目がつくように焼き、そのまま蓋をして 5 分程度蒸し焼きにする。
- ⑦ 皿に盛り付ける。

「しっかり食べても塩 eco」 塩分控えめの主菜レシピ部門

特別賞

きのこたっぷり！鶏肉のトマトクリーム煮

(レシピ考案: 学生 戸賀瀬 梨乃さん)

〔1食分の栄養価〕
エネルギー 334kcal
たんぱく質 19.7g
脂質 19.8g
炭水化物 26.7g
食塩相当量 1.4g

審査員からの一言

きのこ類をふんだんに取り入れ、うま味のある一品になっています。地元の野菜を入れるともっと良いと思います。ブロッコリーはグリーンの色が栄えるので、混ぜずに手前に添えると見栄えが良くなります。





材 料 (2人分).....✧

鶏肉	80g	ブロッコリー(冷凍)	6 房
オリーブオイル ... 大さじ 1		★トマトペースト	1P(18g)
まいたけ	80g	★コンソメキューブ ... 1 個(5.3g)	
しめじ	80g		
エリンギ	65g		
たまねぎ	65g		
小麦粉	大さじ 1・1/2		
牛乳	300ml		

作り方.....✧

- ① 鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきをとり、手でほぐす。
まいたけは手でほぐす。エリンギは4cm長さに切って、縦に5mm間隔で切込みを入れて、手で裂く。
たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは電子レンジで2分ほど加熱する。
- ② 熱した鍋にオリーブオイルをひいて、鶏肉を焼く。
- ③ 鍋から鶏肉は一旦取り出し、きのこ類とたまねぎを炒める。
- ④ ③に小麦粉を加え軽く炒め、牛乳を少しずつ加える。
- ⑤ 鶏肉を鍋に戻し、★を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑥ ブロッコリーを加えて完成。

「しっかり食べても塩 eco」 塩分控えめの主菜レシピ部門

特別賞

旨みがジュワ!!かつおぶしとおぼろ昆布の和風ハンバーグ

(レシピ考案: 宮城野区在住 杉山 美保さん)



〔1食分の栄養価〕
エネルギー 214kcal
たんぱく質 17.6g
脂質 13.5g
炭水化物 9.5g
食塩相当量 1.1g

審査員からの一言

梅干を使用した梅ソースは、さっぱりした感覚で楽しめると思いました。ハンバーグは木綿豆腐の絞り加減によっては、柔らかさに違いが出てきます。



材 料 (2人分).....✦

合挽き肉 120g
塩 一つまみ
木綿豆腐 .. 1/3 丁(100g)
たまねぎ .. 1/2 個(100g)
かつおぶし 5g
とろろ昆布 5g
サラダ油 適量

《 梅ビネガーソース 》

梅干し 1 個
★砂糖 小さじ1
★水 50ml

作り方.....✦

- ① たまねぎはみじん切りにしたあと、油を熱したフライパンでよく炒めておく。
- ② ボウルに肉と塩を入れてよく混ぜたら、豆腐を細かくつぶして合挽き肉と混ぜ合わせる。
- ③ ②にかつおぶしと、短くちぎったとろろ昆布、たまねぎを入れて混ぜ、2 等分にして丸める。
- ④ 油をひいたフライパン中火で焼く。上下を返し両面焼き色がついたら、蓋をして弱火でじっくりと蒸し焼きにし、器に盛りつける。
- ⑤ フライパンを拭いて、包丁でたたいた梅干しと★を入れて中火にかけ、ソースを煮詰める。
- ⑥ 器に盛りつけ、ソースをかけて、お好みで大根おろしと万能ねぎを添える。

仙台市健康政策課
食と健康の情報とレシピを配信中！

仙台伊達なキッチン

だてきち



仙台市民・学生が考えた 健康お役立ちレシピ集
令和3年度 健康お役立ちレシピコンテスト 入賞作品
仙台市健康福祉局保健衛生部健康政策課
〒980-8671 仙台市青葉区国分町3丁目7-1