

令和3年9月30日

市政記者クラブ様

健康福祉局健康部健康増進課  
担当：加藤、池村 電話：972-3078

## 「超ラク！朝めしコンテスト2021」の開催結果について

本市では、健全な食生活の実践に向けて食育の推進に取り組んでいますが、特に20代から30代の若い世代における朝食摂取率が低い傾向にあります。

そこで、若い世代に頑張らずに朝食をもっと美味しくとってもらえるよう、おすすめの「アイデア時短朝食レシピ」をInstagramもしくはTwitterで募集したところ、211作品の応募があり、下記のとおり入賞作品を決定しましたのでお知らせします。

### 記

#### 1 各コース1位作品について

##### (1) 初級コース（時短を極める！1分朝食レシピ）

レシピ名：大葉が香る梅じゃこごはん

投稿者：@\_sb\_jan\_さん



#### ◎アピールポイント

生姜はチューブを利用し、大葉や梅干しは手で細かくすることで洗い物をなくしました。梅干しに含まれているクエン酸は消化を助けてくれるため、朝食に摂ると良いです！

#### 審査コメント

- ・身近な材料で親近感もあり、包丁をつかわないのがいい。栄養的にも◎ですね。  
(長田絢さん)
- ・簡単で、栄養もしっかり摂れる！トータルバランスが素晴らしかったです。  
(水野勝さん)

##### (2) 中級コース（簡単！手間なしワンプレート・ワンボウルレシピ）

レシピ名：舞茸とスナップエンドウのキッシュトースト、パプリカ入りポテトサラダ

投稿者：nagi.sa58さん



#### ◎アピールポイント

小麦粉、バターを電子レンジで温めてから牛乳を少しずつ混ぜてホワイトソースを作ります。ポテトサラダは市販品にパプリカを刻んで入れると野菜摂取量が簡単にUP！

#### 審査コメント

- ・ワンプレートで彩りが良い。ホワイトソースをレンチンで作るのもすごく良いですね。(長田絢さん)
- ・市販のポテトサラダにパプリカを入れる簡単なひと手間がマネしたいと思いました。(水野勝さん)

#### (3) 上級コース (休日に食べたい! 15分ブランチレシピ)

レシピ名: スパニッシュオムレツとパンコントマテ

投稿者: michitachichita さん



#### ◎アピールポイント

スペインでの朝食を思い出し、休日にゆっくりと食べたい朝ごはんとして、スペイン朝食の定番料理、スパニッシュオムレツとパンコントマテを作りました。

#### 審査コメント

- ・見栄えが良くておいしそう! なかなか海外へ行けない中、気分が上がりますね。(長田絢さん)
- ・自分の朝食にも簡単に取り入れられそうで、作ってみたいと思いました。(水野勝さん)

## 2 審査について

料理研究家・栄養士として幅広く活躍されている長田絢さんと BOYS AND MEN の水野勝さんに審査員を務めていただき、各コース 3 作品及び審査員特別賞の計 10 作品を選定いただきました。審査結果詳細につきましては特設サイトをご覧ください。

(募集期間: 令和 3 年 8 月 10 日 (火) ~ 令和 3 年 9 月 9 日 (木))

・特設サイト URL → <https://chouraku.net>

