

<報道発表資料>

令和6年1月30日

**令和5年度「コバトン健康メニュー」レシピ募集の結果発表！
～受賞レシピはクックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンに掲載！～**

県では、生活習慣病予防となる「食塩が少なく野菜の多いメニュー」を推奨し、『コバトン健康メニュー（栄養基準）』を定めています。

令和5年9月1日から10月31日まで「ローリングストックで健康な毎日」をテーマに「コバトン健康メニュー」レシピを募集したところ、缶詰など「防災用備蓄食品」として家庭にストックしている食材を使った31レシピの応募がありました。

審査の結果、最優秀賞及び優秀賞を選定いたしましたので発表します。

また、受賞作品をクックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチンにて紹介しておりますのでぜひご覧ください。

審査結果

| 受賞区分 | レシピ名 | 作成者 |
|------|----------------------|----------------|
| 最優秀賞 | アルファ米と粉末コーンスープでリゾット風 | 武藤恵子さん |
| 優秀賞 | アルファ米と鯖缶のイタリア風お好み焼き | sarada.maki さん |
| | アルファ化米と焼き鳥缶のトマトリゾット | ゆみさん |
| | 簡単！タイ屋台のグリーンカレーチャーハン | Mari さん |
| | さばみそトマトの缶缶リゾット風 | もじゃねこさん |
| | アルファ米でおいしく！鯖缶トマトカレー | 清水真紀さん |
| | 鯖缶とたっぷり野菜のトマト鍋 | なのはなさん |

※作成者のお名前は、御本人の希望に応じ本名又はニックネームで表示しています。

受賞作品

①最優秀賞 アルファ米と粉末コーンスープでリゾット風

武藤恵子さん



エネルギー：652kcal

たんぱく質：16%エネルギー

食塩相当量：2.6 g

野菜使用量：140 g

対象食材：アルファ米・あさり水煮（缶）・ミックスビーンズ（缶）・やきとり（缶）・うずら卵水煮（レトルト）

②優秀賞 アルファ米と鯖缶のイタリア風お好み焼き

sarada.maki さん



エネルギー：572kcal

たんぱく質：19%エネルギー

食塩相当量：2.3 g

野菜使用量：190 g

対象食材：アルファ米・サバ水煮（缶）・トマト水煮（缶）

③優秀賞 アルファ化米と焼き鳥缶のトマトリゾット

ゆみさん



エネルギー：561kcal

たんぱく質：16%エネルギー

食塩相当量：2.9 g

野菜使用量：180 g

対象食材：アルファ米・やきとり（缶）・トマト水煮（缶）

④優秀賞 簡単！タイ屋台のグリーンカレーチャーハン

Mari さん



エネルギー：698kcal

たんぱく質：17%エネルギー

食塩相当量：2.1 g

野菜使用量：178 g

対象食材：サバ水煮（缶）・スイートコーン（缶）・2/4グリーンカレー（レトルト）

⑤優秀賞 さばみそトマトの缶缶リゾット風

もじゃねこさん



エネルギー：664kcal

たんぱく質：19%エネルギー

食塩相当量：1.7 g

野菜使用量：163 g

対象食材：パックごはん(レトルト)・サバみそ煮(缶)・
トマトジュース(缶)

⑥優秀賞 アルファ米でおいしく！鯖缶トマトカレー

清水真紀さん



エネルギー：678kcal

たんぱく質：18%エネルギー

食塩相当量：2.5 g

野菜使用量：180 g

対象食材：アルファ米・サバ水煮(缶)・トマト水煮(缶)・
うずら卵水煮(レトルト)

⑦優秀賞 鯖缶とたっぷり野菜のトマト鍋

なのはなさん



エネルギー：514kcal

たんぱく質：20%エネルギー

食塩相当量：2.4 g

野菜使用量：323 g

対象食材：サバ水煮(缶)・トマト水煮(缶)

参考 コバトン健康メニュー

1食あたり、エネルギー500～700kcal、たんぱく質13～20%エネルギー、食塩相当量3g未満、野菜使用量120g以上のメニュー

クックパッド「埼玉県コバトン」公式キッチン

<https://cookpad.com/kitchen/45515941>

- おいしく健康づくりができる「コバトン健康メニュー」「フレイル予防」「熱中症予防」レシピを紹介！

埼玉県食生活改善推進員協議会、埼玉県栄養士会等がレシピを提供

- 令和3年6月から開始
- 現在の登録レシピ数 330 レシピ (R6.1.30時点)
- アクセス数 直近1年間の月平均 約35,000回

