

令和7年度

ヘルシークッキングコンテスト

入賞・入選作品レシピ集



～テーマ～ 「簡単に食べられる野菜料理」

	冷たい野菜料理部門	温かい野菜料理部門
最優秀賞	豚しゃぶのとろろかけ	かぼちゃのチーズ焼き
優秀賞	すっきりサラダ	和風豆腐チヂミ
アイデア賞	ひんやりトマトの豆腐ナムル	ブロッコリーのこんがりチーズ焼き
	なすとツナのさっぱり香味だれかけ	
入 選		野菜たっぷりシーフードカレースープ

<食育ピクトグラム>



1 日の野菜の摂取目標量は350g



小鉢に 5 皿分、1 食 1~2皿が目安です



でも、現状は250gぐらいしかとれていません・・・。

野菜を食べない理由としては？

- ・野菜の値段が高い
- ・野菜の調理が面倒
- ・野菜が嫌い

など

いつもの食事に

あと1皿 野菜料理を

追加して食べましょう！

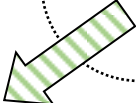
野菜を食べるためには・・・？

野菜の価格を抑えるために

- ・ 価格の変化が少ない野菜で代用
(もやし、豆苗など)
- ・ 小分けの野菜を選ぶ
(例) 半分にカットされた大根
1/4 にカットされたキャベツ など
- ・ 安売りされている野菜を選ぶ
- ・ 冷凍野菜やカット野菜を活用する
- ・ 旬の食材を使う

野菜の調理の手間を省くために

- ・ カット野菜や冷凍野菜を活用
- ・ 電子レンジで調理する
- ・ 常備菜を作り置きする
- ・ 汁物は具たくさんに
- ・ 市販の総菜を利用する
- ・ 外食では主食・主菜・副菜がそろったものを選ぶ
- ・ 時短レシピを活用する



ぜひこのレシピ集を
ご活用ください！

豚しゃぶのとりろがけ

エネルギー 278kcal、たんぱく質 15.9g、脂質 16.4g、カルシウム 48mg、食塩相当量 0.5g

材料(1人分)		作り方
豚ロース肉	80g	① ごぼうは表面をこそぎ落して斜め薄切りにする。
ごぼう	20g	② なすは半月切りにする。
なす	20g	③ おくらは板ずりをして3等分に切る。
おくら	20g	④ ミニトマトは4分の1に切る。
油	1.5g	⑤ 長いもは、皮をむいてすりおろす。
ミニトマト	30g	⑥ こいくちしょうゆと酢を合わせてたれを作っておく。
長いも	50g	⑦ 豚ロース肉はゆでて水けを切って冷ます。
こいくちしょうゆ	3g	⑧ フライパンに油を熱し、ごぼう・なす・おくらを焼く。
酢	5g	⑨ ⑦と④・⑧の野菜を盛りつけ、⑤をのせる。
かつお節	0.5g	⑩ かつお節をのせ、⑥を回しかける。



★アピールポイント

消化に優しく、栄養が豊富な長いもを使用しました。また、トマトやおくらなどの夏野菜を添えることで、色鮮やかな見た目
で食欲がそそられるようにしました。豚肉をゆでることで、エネルギーを抑えることができ、野菜たっぷりのヘルシーメニュー
にしました。

すっきりサラダ

エネルギー46kcal、たんぱく質 2.5g、脂質 0.7g、カルシウム 47mg、食塩相当量 0.9g

材料(4人分)	作り方
きゅうり 70g レタス 25g かに風味かまぼこ 50g 味付きもずく酢(市販) 60g×3 パック 生わかめ 35g コーン缶 50g ごま 少々	① きゅうりはところどころ皮をむき、塩(分量外)で板ずりして輪切りにする。 レタスは食べやすい大きさにちぎる。 かに風味かまぼこは身をほぐす。 ② ①をボウルに合わせて、もずく酢を加える。 ③ 生わかめはざく切りにし、②に加える。 ④ 器に盛りつけ、コーンとごまをふりかける。
★アピールポイント もずくが味付きなので、調味料がいらず、混ぜるだけなので、とても簡単に作ることができます。	



ひんやりトマトの豆腐ナムル

エネルギー 156kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 10.8g、カルシウム 90mg、食塩相当量 1.4g

材料(1人分)	作り方
豆腐 75g トマト 75g もやし 50g ポン酢 大さじ 1 (18g) ごま油 小さじ 2 (8g) 白ごま 少々 きざみのり 1 つまみ きざみねぎ 5g	① 豆腐の水けを切り、食べやすい大きさに切る。 ② もやしを耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ 600w で 1 分加熱し、冷水にとって冷やし、水けを切る。 ③ トマトを一口大に切る。 ④ ①・②・③の順にお皿に盛りつける。 ⑤ ④にポン酢、ごま油をかける。 ⑥ ⑤に白ごま、きざみのり、きざみねぎをのせる。 
★アピールポイント 野菜だけでなく、たんぱく質も取れて満足感があります。	

なすとツナのさっぱり香味だれかけ

エネルギー85kcal、たんぱく質 6.0g、脂質 3.1g、カルシウム 42mg、食塩相当量 0.6g

材料(2人分)	作り方
なす 中 1 本 きゅうり 1/2 本 トマト 1/2 個 ツナ缶 (水煮) 1 缶 A こいくちしょうゆ 小さじ1 (6g) 酢 小さじ1 (5g) ごま油 小さじ1 (4g) おろししょうが 小さじ 1/2 (2.5g) 白いりごま 小さじ1 (2g)	① なすを乱切りにして耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600wで3～4分加熱し、冷水で冷やし、水けを切る。 ② きゅうりは細切り、トマトは角切りにする。 ③ ツナは軽く水けを切る。 ④ Aでたれを作る。 ⑤ ①と②の野菜と③を盛り、上から④と白いりごまをかけて冷蔵庫で冷やす。
★アピールポイント ツナでたんぱく質も補うことができます。 電子レンジ調理だけで作ることができます。	



かぼちゃのチーズ焼き

エネルギー 115kcal、たんぱく質 8.0g、脂質 4.3g、カルシウム 100mg、食塩相当量 0.5g

材料(1人分)	作り方
かぼちゃ 90g ツナ缶(水煮) 30g コーン缶 10g チーズ 15g 黒コショウ 少々	① かぼちゃを一口大に切る。 ② 耐熱皿に①を並べ、ラップをして電子レンジ 600w で2分加熱する。 ③ ②に水けを切ったツナ・コーン・チーズをのせる。 ④ オーブントースターで 200℃ で5分焼く。 ⑤ 黒コショウをかけて完成。 
★アピールポイント 耐熱皿に材料を入れて温めるだけで手軽に作ることができます。	

和風豆腐チヂミ

エネルギー 303kcal、たんぱく質 9.4g、脂質 8.2g、カルシウム 74mg、食塩相当量 1.3g

材料(1人分)		作り方
玉ねぎ	40g	① 玉ねぎは薄切り、にんじんは細切りにする。ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。(冷凍でも可) ② ボウルに A の材料を入れよく混ぜる。 ③ ②に①の野菜を加えて混ぜ合わせる。 ④ フライパンにごま油をしき、両面がこんがりするまで焼く。 ⑤ お好みで食べるときにめんつゆをかける。
にんじん	20g	
ブロッコリー	20g	
小麦粉	35g	
片栗粉	15g	
卵	1/2 個	
こいくちしょうゆ	小さじ 1/2 (3g)	
和風顆粒だし	1g	
水	50ml	
木綿豆腐	30g	
ごま油	小さじ 1 (4g)	
めんつゆ(ストレート)	小さじ 2 (6g)	



★アピールポイント

野菜は家にあるものに置き換えて簡単に作ることができます。また、豆腐を入れることでたんぱく質も同時に取ることができます。

ブロッコリーのこんがりチーズ焼き

エネルギー240kcal、たんぱく質 14.8g、脂質 15.9g、カルシウム 117mg、食塩相当量 0.9g

材料(2人分)		作り方
卵	1 個	① ゆで卵を作り、殻をむいて輪切りにしておく。 ② ブロッコリーは小房に分け、耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ600W で4分加熱する。 とうもろこしは薄皮を2～3枚残しておき、さっと水で濡らす。耐熱皿にのせて電子レンジ600W で4分30秒加熱し、冷めたら皮をむいて包丁で実を削るようにして外す。 ③ ツナにマヨネーズとケチャップを混ぜ合わせる。 ④ ブロッコリーに③、①をのせ、その上にピザ用チーズを散らす。 ⑤ オーブントースターで3～4分チーズに焼き色がつくまで焼く。 ⑥ 最後に②のとうもろこしをお好みの量かけて完成。
ブロッコリー	140g	
ピザ用チーズ	20g	
ツナ缶(油漬け)	50g	
マヨネーズ	大さじ 2/3 (8g)	
ケチャップ	大さじ 1/2 弱 (8g)	
とうもろこし(またはコーン缶)	適量	



★アピールポイント

たんぱく質を補いたいときにおすすめの一品。他にもカルシウムが取れたり、満足感があります。ブロッコリーなどの彩りの鮮やかさ、チーズの焼き目が食欲をそそります。

野菜たっぷりシーフードカレースープ

エネルギー 115kcal、たんぱく質 6.2g、脂質 5.0g、カルシウム 67mg、食塩相当量 1.5g

材料(1人分)	作り方
シーフードミックス(冷凍) 30g トマト 40g 玉ねぎ 40g なす 30g ブロッコリー(冷凍) 50g 油 小さじ1強(4.5g) にんにく(チューブ) 0.5g 水 150ml 顆粒コンソメ 小さじ3/4(2g) カレー粉 小さじ1(2g) 塩 少々	① シーフードミックスは流水で解凍し、水けを切る。 ② トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、なすは半月切りにする。冷凍ブロッコリーは電子レンジ 600w で1分加熱する。 ③ 鍋に油とにんにく(チューブ)を入れ、弱火で香りが立つまで炒める。 ④ 玉ねぎ、なすを加えて全体に油が回るまでサッと炒める。 ⑤ 水 150ml に顆粒コンソメを加えて沸騰させ、シーフードミックスとトマトを入れる。 ⑥ 中火で2~3分煮てブロッコリーを入れ、シーフードミックスに火が通ったらカレー粉を加えて粉っぽさがなくなるまで1分程煮る。 ⑦ 味を見て塩で整え、器に盛る。



★アピールポイント

シーフードミックスやブロッコリーは冷凍を活用して下処理の負担を軽くし、簡単にできます。

スパイシーなカレーの風味でまとめ、減塩しながらスープとして「野菜と魚介類の栄養と旨味」を丸ごといただけます！

彩り豊かな食材がたっぷりて満足感があります。