

令和7年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募作品

最終審査 2部門×4作品 8作品

冷たい野菜料理部門 1



料理名 す。こ。サラダ 調理時間 10 分

材料	分量 (4 人分)	作り方
きゅうり1本	70g	千切り
レタス3枚	25g	千切る
カニカマ8本	56g	ほぐす
もずく酢作	60g × 3パック	上の3つにカマえる
わかめ	35g	ごく切りにし、加える
コーン	少々	ぱりかけ
ごま		

テーブルポイント
もずくがの味付けなので、古調味料等が「さ」
まじるといなので、とても簡単に作れる。

冷たい野菜料理部門 2



料理名 ひんやりトマトの豆腐ナムル 調理時間 8 分

材料	分量 (1 人分)	作り方
豆腐	75g	①もやしを耐熱ボウルに入れ、ラップをかける(600W 1分) →加熱後、冷水にとめて冷やし水気を切る
トマト	75g	②トマトを一口大に切る
もやし	50g	③豆腐の水気を切り、食べやすい大きさに切る
ポン酢	大さじ1	④お皿に盛り付ける
ごま油	小さじ2	→豆腐→もやし→トマトの順に
小ねぎ	5g	⑤ポン酢、ごま油をかける
のり	1枚	⑥白ごま、のり、ねぎをのせる
白ごま	少々	

テーブルポイント
野菜だけじゃなくてたんぱく質も取れて満腹感がある

冷たい野菜料理部門 3

令和7年度 ヘルシーCookingコンテスト 応募用紙



料理名 なすとツナのさっぱり香味たれかけ 調理時間 10 分

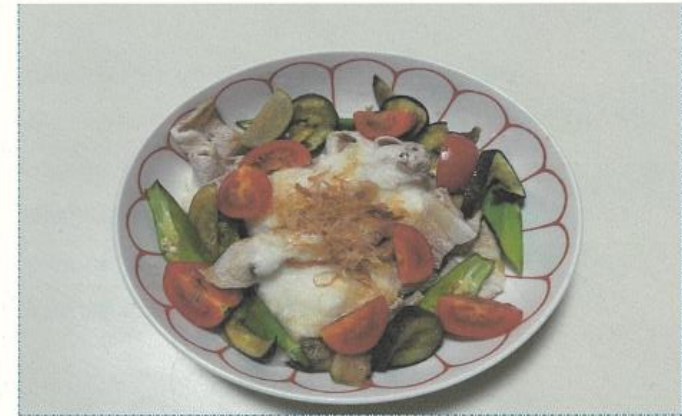
材料	分量 (2人分)	作り方
なす	1本	① なすを斜切りにして耐熱皿に入れ、ラップして電子レンジ600Wで3~4分加熱→冷水で冷やす。
きゅうり	1/2本	② きゅうりは細切り、トマトは角切りにする。
トマト	1/2個	③ ツナは軽く水気を切る。
ツナ缶	1缶	④ しょうゆ・酢・ごま油・おろししょうがでタレを作る。
しょうゆ	小さじ1	⑤ 野菜とツナを盛り、上から香味たれをかけ冷蔵庫で冷やす。
酢	小さじ1	
ごま油	小さじ1	
おろししょうが	小さじ1/2	
白いきりごま	小さじ1	

アピールポイント

ツナでたんぱく質を補うことができ、電子レンジ調理で短時間で作ることができる。

冷たい野菜料理部門 4

令和7年度 ヘルシーCookingコンテスト 応募用紙



料理名 豚しゃぶのとろろかけ 調理時間 20分

材料	分量 (1人分)	作り方
豚ロース	80	① 豚ロースは表面をこそぎ落として薄切りにする。
ごぼう	20	② ごぼうは半月切りにする。
なす	20	③ おくらを板ずりをして、3等分に切る。
おくら	20	④ ミニトマトは4分の1に切る。
油	1.5	⑤ 長いものはすりおろす。
ミニトマト	30	⑥ こいくちしょうゆと酢を合わせてタレをつくっておく。
長いも	50	⑦ 豚ロース肉をゆでて水を切っておく。
こいくちしょうゆ	3	⑧ 加熱した油でごぼう、なす、おくらを焼く。
酢	5	⑨ 豚しゃぶと野菜を盛り付け、とろろをのせる。
かつお節	0.5	⑩ かつお節をのせ、タレをまわしかける。

アピールポイント

消化にやさ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、色鮮やかな見た目と食欲がそえられるようにしました。豚肉をゆでることでカロリ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。

温かい野菜料理部門 1

令和7年度 ヘルシーCookingコンテスト 応募用紙



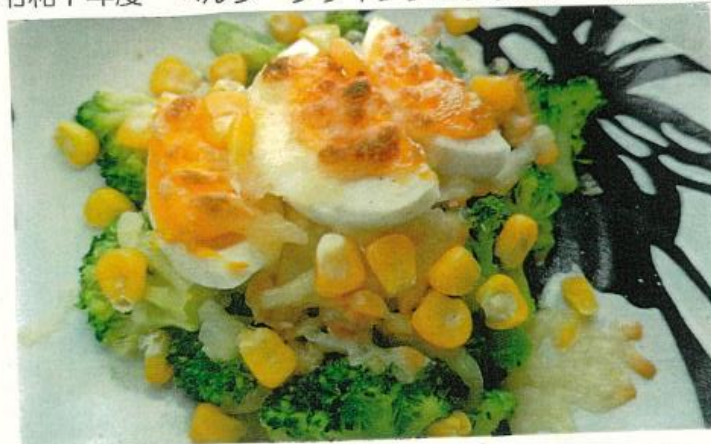
料理名 かぼちゃのチーズ焼き 調理時間 10 分

材料	分量 (1 人分)	作り方
かぼちゃ	90g	① かぼちゃを10サイズに切る
ツナ缶	30g	② 耐熱皿に並べ600W 2分レンジにかける(ラップ)
コーン缶	10g	③ ツナ、コーン、チーズを皿にのける
チーズ	15g	④ 200℃で5分焼く(オーブントースター)
黒こしょう		⑤ 黒こしょうをかけて完成☆

アピールポイント
皿に材料入れて温めるだけで完成！手軽に作れる！！

温かい野菜料理部門 2

令和7年度 ヘルシーCookingコンテスト 応募用紙



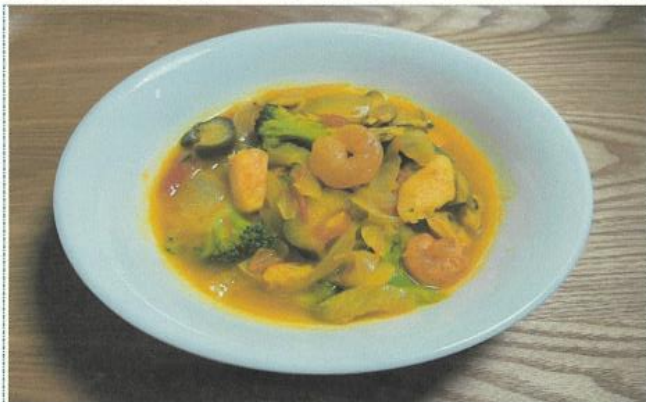
料理名 ブロッコリーのニンニクチーズ焼き 調理時間 20 分

材料	分量 (2 人分)	作り方
ブロッコリー	140g	① ゆで卵をつくる。
ニンニク	20g	② ブロッコリーは小房に分け電子レンジで温める。(4分)
チーズ	50g	③ とうもろこしも電子レンジで温めておく。(4分30秒)
ツナ缶	大さじ3(8g)	④ ツナにマヨネーズとレタス、トマトを混ぜ合わせる
マヨネーズ	大さじ3(8g)	⑤ ブロッコリーに③でできたツナ、切ったゆで卵をのせ
レタス	大さじ3(8g)	その上にチーズを散らす。
トマト	適量	⑥ 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きます。
		⑦ 最後にとうもろこしをお好みの量かけて完成。

アピールポイント
たんぱく質を補いたい時におすすめの一品。他にもカルシウムがとれ、満足感がある。
ブロッコリーなどの彩りが鮮やかで、チーズの焼き目が食欲をそそる。
リゾットなので洗い物が少なくて済む。

温かい野菜料理部門 3

令和7年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募用紙



料理名 野菜たっぷりシーフードカレースープ

調理時間 20分

材料	分量 (1人分)	作り方
シーフードミックス (冷凍)	30g	① シーフードミックスは流水で解凍し、水気を切る。
トマト	40g	② トマトはざく切り、玉ねぎは薄切り、ナスは半月切りにする。冷凍ブロッコリーは電子レンジ (600Wで1分) で加熱する。
玉ねぎ	40g	
ナス	30g	
ブロッコリー (冷凍)	50g	③ 鍋に油とニンニクを入れ、弱火で香りがたつまで炒める。
サラダ油	小さじ1 (4.5g)	④ 玉ねぎ、ナスを加えてサッと全体に油が回るまで炒める。
ニンニク (チューブ)	小さじ1/2 (0.5g)	⑤ 水150mlとコンソメを加えて沸騰させ、シーフードとトマトを投入する。
水	150ml	⑥ 中火で2~3分煮てブロッコリーを入れ、シーフード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分ほど煮る。
コンソメ顆粒	小さじ1/3 (2g)	⑦ 味を見て塩で整え、器に盛る。
カレー粉	小さじ1 (2g)	
塩	少々	

アピールポイント

- ・冷凍のシーフードやブロッコリーを活用することで、下処理の負担を軽くし、忙しい日でも簡単にできます。
- ・スパイシーなカレーの風味でまとも、減塩しながらもスープとして「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、食材たっぷりで満足感があります。

温かい野菜料理部門 4

令和7年度 ヘルシークッキングコンテスト 応募用紙



料理名 和風豆腐ダango

調理時間 30分

材料	分量 (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。
にんじん	20g	ブロッコリーはサッと茹でて、小さめに切る。(冷凍でもOK)
ブロッコリー	20g	② ボウルにAの材料を入れてよく混ぜる。
小麦粉	35g	③ ②に切った野菜を加えて混ぜ合わせる。
片栗粉	15g	④ フライパンにごま油をしき、両面がまんがりするまで焼く。
卵	1/2個	⑤ お好みで上からめんつゆをかける。
濃口醤油	小さじ1/2	
和風顆粒だし	1g	
水	50ml	
豆腐	30g	
ごま油	小さじ1	
めんつゆ (ストレート)	小さじ2程度	

アピールポイント

- ・野菜は家にあるものに置きかえることが出来る。
- ・簡単に作る事が出来る。
- ・豆腐を入れることでたんぱく質も同時に摂ることが出来る。