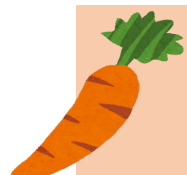




令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト 入賞レシピ



～不足しがちな野菜が手軽にとれる～



「健康お役立ちかんたん野菜レシピ」



知っていますか？

1日の野菜の必要量は350g！

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に含むほか、摂り過ぎた食塩を体外に排出する働きのあるカリウムも含んでおり、高血圧や糖尿病などの病気の予防に欠かせません。

しかし、現実には野菜不足の方が多くみられることから、令和6年度は、野菜を手軽にとれるレシピを募集しました。



《最優秀賞》

- ・「大場香る人参のサラダ」 横田 愛乃さん

《優秀賞》

- ・「切干大根のフォー風スープ」 山野 優月さん
- ・「伊達な冬野菜の煮びたし」 あっかいピーマンさん
- ・「やさいもぐもぐ煮」 オキノノホマコハ さん
- ・「さつまいもとひじきのサラダ」 千石 正子 さん

令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～

入賞レシピ①



最優秀賞

大葉香るにんじんのサラダ



レシピ考案:横田 愛乃 さん



<レシピ考案者より>

- ・辛子マヨネーズと白だしで和風な味付けで、幅広い年代の人に合います。
- ・大葉が良いアクセントに！
- ・人参の崩し加減で食感が変わります。

【材料(4人分)】

- ・人参……………160g
- ・玉ねぎ……………20g
- ・いんげん……………3本
- ・ほうれん草の葉……2束
- ・大葉……………2枚
- ・ゆで卵……………1個
- ・マヨネーズ……………20g
- ・白だし……………20g
- ・からし……………2cm

【作り方】

- ①玉ねぎをスライスし、塩水にさらす。
- ②人参を蒸し、フォークで崩す。
- ③いんげんをゆで、約1cmに切る。
- ④卵は水からゆで、ゆで卵にする。ゆであがったら、水にさらし殻をむき、1cm位に切る。
- ⑤ほうれん草の葉をゆで、2cm位に切る。
- ⑥大葉はみじん切りにする。
- ⑦ゆでたほうれん草の葉、ゆで卵、マヨネーズ、からし、白だしを混ぜる。
- ⑧水気を切った①と②、⑥を⑦に加えて和え、皿に盛り付ける。



【審査員のコメントより】

- ・彩りがきれいで見た目も美味しそう。
- ・大葉と辛子のアクセントがとても良く、いくらでも食べられる。食欲のない人にも良さそう。
- ・人参を蒸して崩すとき、崩し方によって食べ易さのアレンジができるのが良い。



令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ②



優秀賞

切干大根のフォー風スープ



レシピ考案:山野 優月 さん



<レシピ考案者より>

- ・おじいちゃんが作った切干大根を使って、おいしいスープを考えました。
- ・包丁をあまり使わずに簡単に調理できます。バジルを乗せると香りよく仕上がります。

【材料(4人分)】

- ・切干大根……………40g
- ・人参……………200g
- ・もやし……………100g
- ・レタス……………60g
- ・(あればバジルの葉)……8枚
- 鳥ガラスープの素……………大さじ2
- しょうゆ……………大さじ1.5
(あればナンプラー)
- 水……………8カップ

【作り方】

- ①鍋に水を入れ、さっと洗った切干大根を入れる。
- ②人参は洗って細切りにする。
- ③もやし、レタスを洗って水気を切る。
- ④①に②と鶏ガラスープの素、しょうゆ(あるいはナンプラー)を入れて火にかける。
- ⑤人参に火が通ったら③を入れて、ひと煮たちさせる、
- ⑥味見をして、味の調整をする。
- ⑦器によそい、好みでバジルの葉を添える。

【審査員のコメント】

- ・切干大根をフォーに取り入れるのはすごいアイデア！
- ・手に入りやすい材料で、調理も簡単。
- ・食べやすい味付け。
- ・ナンプラーがなければ、少しごま油で風味付けしてもよいかも。



令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ③



優秀賞

やさいもぐもぐ煮



レシピ考案:オキノノホマコハ さん

<レシピ考案者より>

・1歳から100歳までの家族と一緒に食べられるように考えたメニューです



【作り方】

- ①大根、人参、玉ねぎ、白菜をサイコロ状の2cm位の大きさに切る。
 - ②大根と人参は電子レンジ600Wで5分加熱する。
 - ③しめじはバラバラにほぐす。
 - ④大根、人参、玉ねぎ、白菜、しめじ、豚挽肉を少し大きめの鍋に入れる。
 - ⑤鍋に入れたら材料をよく混ぜる。
 - ⑥豆腐は切らずに鍋に入れる。
 - ⑦調味料と水を鍋に入れる。
 - ⑧時々混ぜながら、中火で5分、弱火で20分加熱する。
 - ⑨葉物は2cmくらいに切って加え、さらに5分加熱する。
 - ⑩水溶き片栗粉を入れてよく混ぜる。
 - ⑪完成！
- *豆腐はよそうときに取り分ける。

【材料(4人分)】

- ・大根・・・・・・・・・・1/2本
- ・人参・・・・・・・・・・1本
- ・玉ねぎ・・・・・・・・・・1/2個
- ・白菜・・・・・・・・・・葉5枚
- ・しめじ・・・・・・・・・・1株
- ・雪菜(またはほうれん草)・・・2株
- ・豚挽肉・・・・・・・・・・20g
- ・豆腐・・・・・・・・・・1/2丁
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ2
- ・清酒・・・・・・・・・・大さじ2
- ・みそ・・・・・・・・・・小さじ1
- ・おろししょうが・・・・・・・・2cmくらい
- ・水・・・・・・・・・・150cc
- ・片栗粉・・・・・・・・・・大さじ2

【審査員からのコメント】

- ・ネーミングが面白く、子どもが喜びそう。
- ・やさしい味で、子どもも食べやすい。
- ・煮込むだけなので、調理が簡単。
- ・とろみをつけたことで料理がまとまり、寒い日に体が温まりそう。



令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ④



優秀賞

伊達な冬野菜の煮びたし



レシピ考案: あっかいピーマン さん

<レシピ考案者より>

- ・台所によくある野菜を使いました。
- ・野菜を加熱することで、たくさんの野菜を簡単に摂ることができます。
- ・みそを最初から加えて、白菜の水分が出て味がしみ込むようにしました。



【材料(4人分)】

- ・白菜・・・・・・・・220g
- ・人参・・・・・・・・40g
- ・しいたけ・・・・・・30g
- ・ほうれん草・・・・・・5g
- ・小揚げ・・・・・・1枚(12g)

<a>

- ・和風だしの素・・小さじ1/4
- ・仙台みそ・・・・・・小さじ2
- ・水・・・・・・・・・・70cc
- ・油・・・・・・・・・・小さじ1
- ・白いりごま・・・・・・小さじ1

【作り方】

- ①白菜の白い部分は、繊維を切るように食べやすい5mm幅に切る。
 - ②人参は、せん切りにし、小揚げ、しいたけは薄切りに、ほうれん草は食べやすい長さに切る。
 - ③フライパンに油を敷いて熱し、人参と小揚げを炒める。
 - ④人参に油が回ったら、aと白菜、しいたけを入れて、ふたをし、中火で5分煮る。(途中一度かき混ぜる)
 - ⑤ふたを外し、ほうれん草を加え、味を見ながら水分を飛ばす。
 - ⑥皿に盛り付け、白いりごまを振りかける。
- *好みで<a>に、すりおろしにんにくや、すりおろししょうがを加えると味に深みが出て体が温まる。
- *フライパンは蓋付きの20cmを使用。

【審査員からのコメント】

- ・仙台みそのアクセントがよい。
- ・ネーミングの「伊達な」が仙台らしくて良い。
- ・彩りよく野菜が使われていて、材料も入手しやすい。
- ・副菜として立派な一品。寒い時期に食べたいと思った。



令和6年度 健康お役立ちレシピコンテスト～かんたん野菜レシピ～ 入賞レシピ⑤



優秀賞

さつまいもとひじきのサラダ



レシピ考案: 千石 正子 さん

<レシピ考案者より>

・さつまいもの甘さと、仙台みその深みがとても合い、ひじきで海藻も摂れます。



【材料(4人分)】

- ・乾燥芽ひじき・・・7g
- ・さつまいも・・・340g
- ・きゅうり・・・1本
- ・にんじん・・・60g
- ・仙台みそ・・・20g
- ・マヨネーズ・・・40g
- ・しょうゆ・・・4滴ぐらい
- ・白すりごま・・・小さじ2

*ひじきは水戻ししておく。

*仙台みその味が濃いものは、10～16gに調整する。

【作り方】

- ①調味料は、全てボウルに合わせておく。
- ②さつまいもは、皮つきのまま乱切りにし、15分ぐらい水にさらす。その後、水気を切り、蒸し器で15分蒸す。(火が通り、すっと竹串が刺さるくらい)
*蒸し器がないときは、電子レンジで加熱してもよい。その場合は、さつまいもの形が崩れないように時間を調整する。
- ③人参はいちょう切りにし、水から2分程度ゆで、そこにひじきも入れてさらに30秒ゆで、ざるに揚げて粗熱をとる。
- ④きゅうりは薄い小口切りにして、塩少々をふって5分程度おき水気を切る。
- ⑤さつまいもの粗熱が取れたら、全ての材料を①のボウルに入れ、さっくり混ぜ合わせる。

【審査員からのコメント】

- ・仙台みそとマヨネーズ、白すりごまでサラダがおいしくなり、野菜嫌いの子どもも、思わず「食べたくなる一品だと思う。」
- ・楽しい食感と味付けの意外性がよい。
- ・野菜がひじきに負けていない。

