

令和7年度 健康お役立ちレシピコンテスト もっと野菜を！手軽にプラスワン野菜レシピ 入賞レシピ

👑👑 最優秀賞 👑👑

春菊とれんこんの味噌マヨあえ

レシピ考案：熊谷 美希 さん



審査員のコメントより

れんこんと春菊の組み合わせが珍しい。
マヨネーズが勝ってしまうと思ったが、出来上がりのバランスが良い。



材料(1人分)

- ・春菊……………50g
- ・れんこん……………30g
- ・マヨネーズ……………20g
- ・味噌……………3g
- ・しょうゆ……………1g
- ・すりごま……………3g

作り方

- ① 春菊は水で洗い、5cm幅に切る。
- ② れんこんは水で洗い、皮をとり、いちよう切りにする。
- ③ 適当なお皿に、マヨネーズ、味噌、醤油、すりごまを入れ混ぜる。
- ④ 耐熱ボウルに①と②を入れ、ラップをして、電子レンジ500Wで2分ほど加熱する。(様子を見ながら)
- ⑤ 加熱が終わった④に③を入れ、よく混ぜ合わせる。

レシピ考案者より

- ・料理が苦手な方でも作れるように、電子レンジで簡単にできるレシピにしました。
- ・春菊は調理用ハサミで切り、れんこんは水煮のスライスれんこんを使えば包丁を使わずに作れます。



令和7年度 健康お役立ちレシピコンテスト もっと野菜を！手軽にプラスワン野菜レシピ 入賞レシピ



焼き長芋と青菜煮浸し

レシピ考案：佐野 由奈 さん



審査員のコメントより

減塩の工夫がされていて良い。
簡単で見栄えも良い。
長芋の代わりに厚揚げなどアレンジできそう。



材料(3人分)

- ・長芋……………200g
- ・小松菜、かぶれ菜、春たち菜などお好みの青菜……………80g
- ・ごま油……………大さじ1
- ・めんつゆ……………大さじ3
- ・水……………100cc
- ・かつお節……………2g

作り方

- ① 長芋は、皮をむき厚み1cm 程の輪切りにする。
- ② ごま油をフライパンに熱し、①の長芋を並べて中火で両面焼き目をつける。
- ③ めんつゆ、水を入れ、3分ほど煮る。
- ④ 長芋を煮ている間に、青菜を洗い4cm程度に切る。
- ⑤ 長芋を上下返し、フライパンの端に寄せ、空いたスペースに青菜を入れ、青菜に火が通ったらかつお節を全体にまぶす。
- ⑥ 盛り付ける。

レシピ考案者より

- ・洗い物、工程を少なくしたいと思い、フライパンでできるものを考えました。
- ・宮城県はおいしい青菜がたくさん採れるので、飽きずにいろいろな種類をおいしく食べられるように考えました。
- ・長芋の香ばしさとかつお節の風味で減塩につながるかなと思いました。



令和7年度 健康お役立ちレシピコンテスト もっと野菜を！手軽にプラスワン野菜レシピ 入賞レシピ

👑 優 秀 賞 👑

旬の野菜たっぷり肉なしドライカレー

レシピ考案：佐々木 恵子 さん



審査員のコメントより

冷蔵庫にあるどんな野菜でも
応用ができそう。
ごはんのお供として野菜が摂
れる。



材料(4人分)

- ・小松菜……………180g
- ・にんじん……………150g
- ・長ねぎ……………100g
- ・しいたけ……………100g
- ・*コンソメ(顆粒)……5g
- ・*カレールウ中辛(フレーク)……………20g
- サラダ油……………小さじ2

作り方

- ① にんじんは1cm角に切り、柔らかくなるまでゆでてザルにあげておく。
- ② 小松菜の茎は1.5cm、葉は縦半分にして3等分に切る。
- ③ 長ねぎは1cmの小口切りにし、しいたけは斜めにスライスする。
- ④ 中火で熱したフライパンに、サラダ油を回し入れ、しいたけ、長ねぎ、小松菜の茎、葉の順に入れ、長ねぎに軽く焦げ目がつくまで炒める。
- ⑤ 全体に火が通ったら、*の合わせ調味料を入れ、まんべんなく混ぜ合わせたらできあがり。

レシピ考案者より

- ・しいたけを加えることにより旨味の相乗効果で美味しさUP！
- ・カレー味なので野菜嫌いのお子さまでも食べやすく食が進みそう。
- ・肉なしでも満足感があり、カロリーも抑えられてヘルシー。



令和7年度 健康お役立ちレシピコンテスト もっと野菜を！手軽にプラスワン野菜レシピ 入賞レシピ



優秀賞

だし香る彩り野菜の和風ナムル

レシピ考案：なぎさん



審査員のコメントより

シンプルな工程で、うま味を活かした味付けが良い。彩りよくおいしそう。

春菊を使ったナムルというところが新しい。



材料(1人分)

- ・春菊……………40g
- ・もやし……………40g
- ・にんじん……………25g
- 〈A〉
- ・かつお節……………1g
- ・塩昆布……………小さじ1
- ・ごま油……………小さじ1
- ・いりごま……………小さじ1

作り方

- ① 春菊は3cmに切り、にんじんはせん切りにする。もやしは軽く洗っておく。
- ② 鍋に湯を沸かし、にんじんを入れて30秒ほど下ゆでする。
- ③ もやしと春菊を加え、さらに1分30秒ほどゆでる。
- ④ ゆでた野菜をざるにあげ、冷水で冷やし、水気を切る。
- ⑤ 水気を切った野菜と〈A〉をよく和え、器に盛りつける。

レシピ考案者より

- ・身近な食材とシンプルな工程を意識しました。
- ・減塩でも満足感のある味わいになるように塩昆布やかつお節の旨みを活かし、ごま油といりごまの香りを加えています。
- ・彩り豊かで食欲をそそる見た目にも配慮しています。



令和7年度 健康お役立ちレシピコンテスト もっと野菜を！手軽にプラスワン野菜レシピ 入賞レシピ

👑 優秀賞 👑

レンジで簡単！野菜たっぷりミネストローネ

レシピ考案：佐藤 友紀 さん



審査員のコメントより

たくさんの野菜が摂れ、彩りも良い。

電子レンジで調理できて手軽。



材料(1人分)

- ・にんじん……………20g
- ・たまねぎ……………20g
- ・れんこん……………20g
- ・キャベツ……………20g
- ・ブロッコリー……………20g
- ・じゃがいも……………30g
- ・スライスベーコン……………5g
- ・トマトジュース(食塩無添加)……………100g
- ・水……………50g
- ・コンソメ(顆粒)……………2g
- ・こしょう……………少々

作り方

- ① にんじん、たまねぎ、じゃがいもを小さめのサイコロ切りにする。れんこん、キャベツ、ベーコンも同じ大きさに切る。
- ② 切った材料を深めの耐熱容器に入れる。そこにトマトジュース、コンソメを加える。
- ③ 電子レンジで600W7分加熱する。残り1分になったらブロッコリーを入れて加熱する。(途中かき混ぜる)
- ④ 仕上げにこしょうをかけて完成。

レシピ考案者より

- ・レンジで手軽に作ることができます。材料を同じ大きさに切ることで、火が通りやすくなります。
- ・れんこんを入れることで食感が良くなります。

