

どけんぽ

健康レシピ大賞 開催します！！

平成29年9月1日（金）応募受付開始！

お手軽！簡単！野菜120g以上の
ヘルシーレシピ

応募者全員に
どけんポイントプレゼント！

平成29年10月利用開始のKenCoMで
貯められる「どけんポイント」を
プレゼントします。

1回の食事で野菜120g以上を使用した

（1日の野菜摂取目標量の約1/3量）

お手軽！簡単！に作れるレシピを募集します。

詳しくは裏面の応募要項をご覧ください。



審査員長 服部幸應先生

参考レシピ

野菜たっぷりクッパ（一人あたり 野菜155g 使用）

【材料 / 2人分】	調理時間	約30分
ご飯	300g	
白菜	120g	→ 色紙切り
玉ねぎ	60g	→ 5mm幅
人参	40g	→ 5mm幅 短冊
ニラ	30g	→ 4mm幅
竹の子水煮	40g	→ くし切り
鶏ムネ肉	100g	→ 一口大 そぎ切り
たまご	1個	
★水	800ml	
★鶏がらスープ	小さじ4	
生姜	20g	→ おろし生姜
ごま油	小さじ1/2	



生姜を効かせることで
塩分を控えることが出来ます♪
加える直前におろし、加熱する
ことで風味が増しますよ♪

【手順】

- ① 鍋に★と白菜、玉ねぎ、人参、竹の子、鶏ムネ肉を加えて煮る
- ② ①が柔らかくなったら、ニラ、おろし生姜を加え、ひと煮たちする
- ③ ②に溶き卵を回し入れ、ゴマ油を加える
- ④ 丼にご飯を盛り、③をかけ、好みにゴマをふる



どけんぽ健康レシピ大賞『レシピ部門』応募要項

【募集テーマ】

レシピ部門「お手軽！簡単！野菜120g以上のヘルシーレシピ」

【応募資格】

組合員または家族
共同考案者として組合に加入していないご家族も応募できます。

【応募内容】

- ①朝食、昼食、夕食のいずれかを想定した1食分のレシピを作ってください。
 - ②単品（主食）、定食いずれかで、栄養バランスを考えたレシピとしてください。
 - ③レシピに野菜を120g以上使用してください。（豆・芋・きのご類も野菜に含めて構いません。）
 - ④（下準備を除き）調理、盛り付けを含め1時間以内でできる工程としてください。
 - ⑤家庭で再現できるように、身近な食材、調理器具を使用した作り方が簡単なレシピとしてください。
 - ⑥**オリジナル**※で未発表のレシピを応募してください。
 - ⑦応募は1人3点まで
- ※ 我が家は食材を変えている、調味料の分量を変えているなど
アレンジレシピであればOK

【注意点】

- ・応募レシピの著作権は主催者である組合に帰属します。
- ・応募レシピは組合HP、保険組合だよりでの紹介、栄養指導等の組合の保健事業で利用します。

【応募方法】 組合HP（更新情報）の応募フォームまたは応募用紙にご記入のうえ郵送で応募してください。 ※ 延長しました。

【応募受付期間】 平成29年9月1日（金）～~~10月31日（火）~~ 12月10日（日）

【選考審査】 書類審査⇒審査員による応募レシピの試作・試食審査⇒最終審査
服部幸應先生を審査員長とし、組合で厳正な審査を行います。

【受賞者発表】

平成30年2月18日（日）に総合病院 厚生中央病院（東京都目黒区三田1-11-7）で行う健康フェスティバルにて表彰式を実施します。

受賞者は表彰式にご招待します。

審査結果は後日組合HP、保険組合だよりで発表します。（ペンネーム可とします!）

【応募特典】 ・応募者（代表者）に「どけんポイント」プレゼント

※「どけんポイント」はKenCoMへの登録が必要となります。

・後日、組合の管理栄養士が応募レシピへコメントをお送りします。

【主催・後援】 主催 全国土木建築国民健康保険組合（<http://dokenpo.or.jp>）

後援 株式会社おいしい健康 / 総合病院 厚生中央病院 栄養科

お問合せ先

保健事業部 どけんぽ健康レシピ大賞事務局

電話番号 03-6674-1671 / 受付時間 8:45～17:15（土・日・休日除く）

≪郵送先≫

102-0093 東京都千代田区平河町1-5-9 厚生会館

全国土木建築国民健康保険組合 保健事業部「どけんぽ健康レシピ大賞事務局」宛