

対象商品



安さとおいしさに挑戦!

おいしくて  
お財布にやさしい  
レシピが勢ぞろい!



# 『コスパレシピ』コンテスト

## 結果発表

おめでとう!

1



ニックネーム  
ヘルシアんさん

最優秀賞

### 簡単焼きチキンナゲット

作り方

- 1 鶏の胸肉と皮をむいた玉ねぎ、お酒、塩コショウをフードプロセッサーに入れ細かくする
- 2 ①をビニール袋に入れて小麦粉、細かく砕いたポテトチップスを入れて揉む
- 3 食べやすい大きさに丸めてパン粉をつけ、オリーブオイルをしいたフライパンで蓋を締めて焼く
- 4 焦げ目がついたら裏返して蓋を締めて焼く
- 5 お皿に彩りよく野菜とお好みのソースなどをそえ完成

材料

【5人前】

- ・ 鶏の胸肉……………1枚
- ・ 玉ねぎ……………1玉
- ・ Vセレクトポテトチップス(焼き塩味) ……50g
- ・ 生パン粉……………50g
- ・ Vセレクト薄力小麦粉……………大さじ3杯
- ・ オリーブオイル……………適量
- ・ Vセレクト日本酒……………大さじ1
- ・ 塩コショウ

POINT  
Vセレクト日本酒  
ポテトチップス  
薄力小麦粉使用



76円

1人前の  
材料費

コメント

ヘルシーにするために鶏むね肉を使用し、油で揚げずフライパンで焼きました。ポテトチップスを使用することで程よい塩加減と、じゃがいものデンプンで全体がしっとりまとまりました。調理時間を短縮し、肉を柔らかくする為フードプロセッサーで、むね肉とたまねぎと一緒に細かくしました。

POINT  
Vセレクト食パン  
ヨーグルト使用



### 簡単! 1歳のお誕生日ケーキ

優秀賞

作り方

- 1 ヨーグルトはあらかじめ作る前日に水切りしておく
- 2 食パンは白い部分をコップ等で型抜きする 大小用意すると2段ケーキができます。
- 3 6枚切なら半分にスライスしておく(これで大小2枚ずつになります)
- 4 すべてのパンに水切りヨーグルトを塗り、間にフルーツを挟んだり、ポーロを乗せたり…アレンジは自由に! 挟んだら横側もヨーグルトを塗って、完成♪

材料

【2人前】

- ・ Vセレクト食パン……………2枚
- ・ Vセレクトヨーグルト(水切りしたもの) ……1/2パックぐらい
- ・ 苺/バナナ/卵ポーロ等

コメント

普段朝食で子供に食べさせている食パンとヨーグルトですが、いつもより食の進みが早く、おいしそうにパクパク食べてくれました♪ 初めての誕生日、悔いなくお祝いをしたい! と思っていたので簡単に、きちんと手作りをあげることができてよかったです!

管理栄養士さん  
からひとこと

ポテトチップスを混ぜると驚きの発想を取り入れボリュームたっぷり、鶏むね肉使用でヘルシーに、とてもバランスの良いよく考えられたレシピですね! 熱を加えると固くなりがちな鶏むね肉でもフードプロセッサーで細かくすることにより、とても柔らかくしっとりとした食感に変化します。また、鶏むね肉は良質なたんぱく質を含み低脂質で消化吸収の良い食材なので幼児から高齢者まで幅広くおすすめしたい食材です!

おめでとう!

2



ニックネーム  
つなちゃん★さん

優秀賞

### 簡単! 1歳のお誕生日ケーキ

作り方

- 1 ヨーグルトはあらかじめ作る前日に水切りしておく
- 2 食パンは白い部分をコップ等で型抜きする 大小用意すると2段ケーキができます。
- 3 6枚切なら半分にスライスしておく(これで大小2枚ずつになります)
- 4 すべてのパンに水切りヨーグルトを塗り、間にフルーツを挟んだり、ポーロを乗せたり…アレンジは自由に! 挟んだら横側もヨーグルトを塗って、完成♪

材料

【2人前】

- ・ Vセレクト食パン……………2枚
- ・ Vセレクトヨーグルト(水切りしたもの) ……1/2パックぐらい
- ・ 苺/バナナ/卵ポーロ等

コメント

普段朝食で子供に食べさせている食パンとヨーグルトですが、いつもより食の進みが早く、おいしそうにパクパク食べてくれました♪ 初めての誕生日、悔いなくお祝いをしたい! と思っていたので簡単に、きちんと手作りをあげることができてよかったです!

管理栄養士さん  
からひとこと

食パンと水切りヨーグルトを使用して、低コストで簡単にお誕生日ケーキをつくるアイデアがとても素晴らしいです! お子様のために一生懸命考えて作ったことが伝わる心あたたまるレシピです♥ スポンジケーキの代わりに食パンを使用するので、卵が食べられないお子様にもおすすめです。ヨーグルトは牛乳と同様の栄養を含み、たんぱく質やカルシウムが豊富なので、このレシピのように食べやすく変化させて子供に積極的に摂取してもらいたいです!