

7月1日より「#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト」開催

もっとおいしく、もっと健康に。
健康と美味しさがギュッと詰まった「こうや豆腐」

全国凍豆腐工業協同組合連合会（会長：木下博隆）は、日本の伝統食材であり、栄養満点のスーパーフード「こうや豆腐」の魅力幅広い世代の皆さまに知っていただくため、昨冬に実施し多数ご応募をいただいた「#こうや豆腐でパンレシピ」を夏に開催。成長期のお子様から年配の方にも大切な、高タンパク低糖質なこうや豆腐をパンに見立てて、暑い夏も美味しく、健康に過ごしていただけるレシピを募集します。夏休みの親子クッキングなど、多くの皆さまのチャレンジをお待ちしております。

「#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト」サイト：<https://www.kouya-tofu.com/contest2025/>

■実施期間：2025年7月1日（火）～9月15日（月・祝） ■実施場所：公式サイト・Instagram



■テーマと賞：

コンテストでは、3つのテーマに沿った賞を準備。目から鱗の「アイデア」レシピ、からだ想いの「栄養バランス」レシピ、「簡単・時短」レシピ、いずれかをオリジナルで考案し「#夏もこうや豆腐」とテーマタグをつけて応募！

「アイデア」レシピ	「栄養バランス」レシピ	「簡単・時短」レシピ
子供からお年寄りまで楽しく食べられるアイデアレシピ #夏もこうや豆腐 #アイデア 農林水産省大臣官房長賞：1名様 特別賞：3名様	こうや豆腐の90%以上を生産するご長寿県、長野県も納得の栄養バランスが取れたレシピ。 #夏もこうや豆腐 #栄養 長野県知事賞：1名様 特別賞：3名様	時短！につながる簡単レシピ。 #夏もこうや豆腐 #簡単 こうや豆腐普及委員会：1名様 特別賞：3名様
賞品		
【農林水産省大臣官房長賞・長野県知事賞・こうや豆腐普及委員会賞】 QUOカードpay 5万円分+賞状+こうや豆腐商品詰合せ 【特別賞】こうや豆腐商品詰合せ		

■応募方法： **STEP①**
公式アカウントを
フォロー
@kouyatofu_cp

STEP②
こうや豆腐をパンに見立てた料理写真（動画）を撮影、**#夏もこうや豆腐**と**テーマタグ**をつけて投稿。

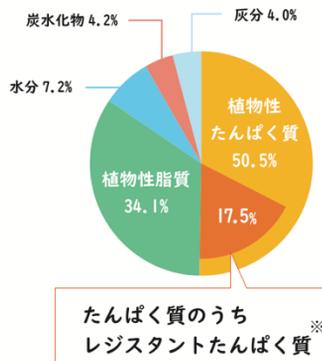
STEP③
テーマごとに審査し、優秀なレシピにはQUOカードpay5万円分をプレゼント！

高たんぱく！良質な植物性たんぱく質が豊富

「畑の肉」と言われている大豆の成分を抽出・濃縮した高野豆腐は、豊富な栄養素を含んでいます。中でも成分の約半分を占めるのが、良質な植物性たんぱく質。大切な筋肉を作るたんぱく質が豊富（1枚あたりの含有量は牛乳240mlに相当）でフレイル予防に効果的です。さらに、美容や健康維持に必要なカルシウムや鉄分なども豊富に含まれています。



高野豆腐の栄養素



日本食品標準成分表 2020 より

100g あたり

エネルギー	496kcal
たんぱく質	50.5g
脂質	34.1g
水分	7.2g
炭水化物	4.2g
灰分	4g

カルシウム	630mg
鉄分	7.5mg

レジスタントたんぱく質とは

体内の酵素でも消化されにくく、食物繊維のような働きをするたんぱく質のことです。腸内で胆汁酸と結合し、ともに排出されるため、余分なコレステロールを減少させると考えられています。

※Ishiguro and Murasawa, Jpn Pharmacol Ther, 44, 613-6 (2016) より、論文を元に新たに作図

低糖質！糖質量は小麦粉の約1/40。

糖質の摂り過ぎは、糖尿病や肥満に繋がる恐れがありますが、高野豆腐は、穀物類やいも類などと比べても、糖質の量が非常に少ないのが特徴。お菓子作りなど、小麦粉の代わりに高野豆腐を使うことで、無理なく糖質をカットできるほか、お肉の代わりとして使うこともできるので、アレンジ次第で、さまざまな健康レシピに活用いただけます。

小麦粉・大豆との糖質量の違い

100g あたり	たんぱく質	脂質	糖質	カルシウム
小麦粉（薄力粉）	8.3g	1.5g	73.3g	20mg
米国産大豆（全粒・乾）	33.0g	21.7g	12.9g	230mg
高野豆腐	50.5g	34.1g	1.7g	630mg

日本食品標準成分表 2020 より



和食はもちろん、中華や洋食にもアレンジ自在！

お肉の代わりや、子供が喜ぶスイーツにも、アイデア次第で、楽しみ方が広がります。



問い合わせ先

#夏もこうや豆腐でパンレシピコンテスト事務局
mail: kouya-tofu@yomiren.co.jp