

おいしいね! 楽しいね!  
#おうちごはん富山

#富山型食生活  
ハッシュタグキャンペーン



#おうちごはん富山

簡単!おいしい!

富山型食生活レシピを料理して

Instagramに  
#投稿しよう!

ハッシュタグをつけて豪華プレゼントをGET!



おいしいね! 楽しいね!  
#おうちごはん富山  
Webサイト



応募期間 | 2023年 11/2 (木) >>> 2024年 1/7 (日)

抽選で豪華なプレゼントが当たる!

富山米と新鮮な魚介、旬の野菜、肉などの地場産食材や、地域に伝わる伝統的な食文化を活かした栄養バランスの良い食事を、できるだけ家族そろって楽しむ「富山型食生活」。対象レシピの動画を見て、実際に料理して食べることで「富山型食生活」に取り組んでみましょう。  
参加者の中から抽選で豪華富山県産食材やPayPayポイント500円相当をプレゼント! 加えて「いいね!」を最も多く獲得した方にも富山和牛セット10,000円相当をプレゼント!

「いいね!」を最も多く獲得した方を含む  
10名様  
富山和牛セット  
10,000円相当  
プレゼント!

10名様  
県産食材詰め合わせ  
3,000円相当  
200名様  
PayPayポイント 500円相当

応募方法

1 対象レシピを料理する!

富山県産の食材を  
たくさん使おう!  
(最低1つ以上)

※調理時に手に入らない食材  
(季節の特産品など)は、  
代替食材でもOKです。

2

盛り付けて  
写真を撮る!

「いいね!」を最も多く  
獲得した投稿者の方には  
プレゼントが当たります!

3

Instagramで

「おいしいね! 楽しいね! おうちごはん富山」

公式アカウントを  
(@eshokutoryama)  
フォロー!



※公式アカウントからの  
フォローリクエストを承認してください。

4

料理の写真とコメント

(①作ったレシピの料理名 ②作った感想)

「#おうちごはん富山」

ハッシュタグを付けて投稿!

※公式アカウントをフォローしていただいた後に、こちらからのフォローリクエストの承認をお願い致します。※当選者の発表はDM連絡をもって代えさせていただきます。※当選者の方には1月中旬にDMにてご連絡致しますので、必ずフォローしていただきますようお願い致します。※DM連絡にて当選をお知らせした後、指定の期日までにご連絡が取れない場合は当選が無効となります。※当選理由についてのお問い合わせは受け付けいたしません。※ご応募は日本国内に居住している方に限ります。※ご当選者様の個人情報については、賞品発送以外の目的で使用することはありません。なお発送は1月下旬を想定していますが、前後する場合もございます。予めご了承ください。※賞品の返品・交換、配送業者より返品されたからの再配送はできません。また発送後の賞品への損害等の責任を弊社は一切負いかねます。予めご了承ください。※キャンペーンは、予告なく一時的に中断、変更、中止になる場合がございます。※応募いただいた画像・コメント自体の著作権は応募者に帰属しますが、応募した時点で県及び県の許可した団体に対し、応募者の承諾を要することなく無償で公開することや利用することに許可を与えたものとさせていただきます。※応募いただいた画像・コメントは「おいしいね! 楽しいね! おうちごはん富山」の公式Instagramアカウントや専用WEBサイトの他、富山県ホームページ、出版物等にも活用する場合がございます。※当キャンペーンは、Meta社Instagramとは一切関係ありません。





簡単!おいしい!  
富山型食生活レシピを料理して

Instagramに#投稿しよう!

富山短期大学学生考案

# 対象レシピ

※調理時に手に入らない食材(季節の特産品など)は、代替食材でもOKです。

チラシに載っていない対象レシピはこちら

▶富山型食生活レシピ動画コンテスト入賞レシピ  
令和4年度実施の富山型食生活レシピ動画コンテスト入賞レシピも本キャンペーンの対象レシピとなります。



野菜すり身ライスバーガー  
里芋のりしおポテト、ミニトマト添え

Point!

- 一度で色々な種類の野菜がとれます。
- バーガーのごはんや具を混ぜたすり身を冷凍しておけば、食べたい時に解凍して作ることができ、時短になります。
- みそだれとの相性がよいです。



レシピ動画はこちら▶



体ぽかぽか  
薬膳あんかけうどん

Point!

- 薬膳に使われる野菜が入っていて、身体が温まります。
- 手に入りやすい具材と冷凍うどんを使用しているので、いつでも簡単に作れます。
- 米粉を片栗粉の代わりに使用し、とろみをつけました。



レシピ動画はこちら▶



野菜たっぷり  
アヒージョ

Point!

- アヒージョは、色々の野菜やきのこで、手軽に作れるスペイン料理です。
- 里芋やブロッコリー、きのこ、秋なす等季節の野菜で作れます。
- うま味の出たオリーブオイルは、パンにつけて食べると美味しいです。



レシピ動画はこちら▶



たっぷり野菜と  
肉団子の中華スープ

Point!

- 具だくさんのスープで、主菜にもなります。
- 肉団子の中にえごまの葉としょうがを入れ、味と香りのアクセントにしました。



レシピ動画はこちら▶



呉羽梨を使った  
さわやかブルコギ

Point!

- さわやかで優しい味です。
- たくさんの種類の野菜を使い、彩りよし、ボリュームよしで主菜にぴったりです。
- 梨の季節が終わったら、りんごでも美味しく作れます。



レシピ動画はこちら▶



ふくらぎと野菜の  
カレーソース

Point!

- 富山県産のふくらぎを使用しました。魚は他の魚でも作れます。
- 焼いた魚が熱いうちに、たれをかけて、焼をしみこませると美味しくいただけます。
- 野菜も、冷蔵庫に残っているサラダにできる野菜ならなんでも可能です。



レシピ動画はこちら▶



富山のオムベジ丼

Point!

- 肉と卵、たっぷりの野菜が摂取できる栄養満点の丼です。
- ご飯と肉を炒める時間が無い時は、一緒に炊き込んで炊飯することもできます。



レシピ動画はこちら▶



ゴロっと野菜の  
スーパスタ

Point!

- 野菜を大きめに切って、ごろっと感を出しました。
- みそ味のスーパスタにして、食べやすくしました。お好みで柚子胡椒を加えてください。
- 富山らしさに昆布をのせました。



レシピ動画はこちら▶



野菜の豆乳寒天

Point!

- 季節の野菜を入れて作れる、寒天寄せです。
- 粉寒天を使うと、常温で固まり、つるつとした食感が残せます。
- 豆乳が苦手な人でも食べやすいように調整豆乳を使用しました。
- たくさんの野菜がとれる一品です。



レシピ動画はこちら▶



えび餃子と  
野菜たっぷりスープ

Point!

- 野菜をたっぷりとることができるスープです。
- 餃子の皮で包むだけなので、簡単に調理ができます。
- えびを白えびに変えるとさらに富山らしさがでます。



レシピ動画はこちら▶

