

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門（キッズ）　大賞

サッパリ
鶏マヨーグルトあえ

レシピ考案者	かほさん
調理時間	15分
思いついたきっかけ	

エビマヨのソースにヨーグルトを入れたら美味しいんじゃないかと思って作りました。

審査員のひとこと

簡単なのにちゃんとおいしい！
「我が家でも作りたい！」
と思った一品でした。



材料

唐揚げ　２００ｇ
※市販のものでも手作りのものでも、どちらでも良い。
きゅうり　2分の1本
しめじ　4分の1パック

【ソース】
ビヒダスプレーンヨーグルト　大さじ4
白だし　小さじ1
梅肉（チューブ）　4センチ
ごま油　小さじ1
マヨネーズ　小さじ1
練乳　小さじ1
塩コショウ　適量

作り方

①きゅうりを薄切りにして、塩（分量外）をふって置いておく。
②しめじは器にラップをして、電子レンジ500wで1分30秒くらい加熱する。
③唐揚げは既製品のものなら温めておく。
④ソースの材料を全て混ぜる。
⑤ボウルに温めた唐揚げ、水を絞ったきゅうりとしめじ、ソースを入れてあえる。

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門（キッズ）　大賞

にっこりパンプキンシャーベット

レシピ考案者　みーさん

調理時間　15分＋冷凍する時間

思いついたきっかけ

暑い日でも元気に過ごせるように、
可愛く美味しく作りました。

審査員のひとこと

親子で一緒に楽しく
作れそうなレシピ！
見た目もかわいいです。



材料

- ビヒタスプレーンヨーグルト　200g
- 信州産かぼちゃ　100g
- 砂糖又は信州産蜂蜜　大さじ3
- ミント（飾りつけ用にあれば）

作り方

①かぼちゃを一口大に切り、ラップをして、600Wの電子レンジで柔らかくなるまで2～3分加熱する。
②最後の飾りつけに使うかぼちゃ（皮も含む）を少し取り分けておく。
③加熱したかぼちゃが冷めたら、フリーザーパックに、かぼちゃ、ビヒダスプレーンヨーグルト、砂糖（又は蜂蜜）を入れ、手でかぼちゃを潰しながら揉む。
④材料がよく混ざったら、フリーザーパックのまま、トレーの上で平らにして、冷凍庫で冷やす。一時間後、冷凍庫から取り出して手で揉む。さらに一時間、冷凍庫で冷やし、取り出してもう一度、手で揉む。
⑤再度、冷凍庫で冷やして固まったら、お皿に丸く盛り付ける。
⑥取り分けておいたかぼちゃを使い、パンプキンの顔やヘタの部分を作り、シャーベットに飾りつける。

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門（ジュニア）　大賞

ヨーグルト
ゼリーケーキ

レシピ考案者	ゆづみかんさん
調理時間	120分(冷やす時間含)
思いついたきっかけ	

ヨーグルトをゼリーにしたら
美味しそうかなと思ったから。

審査員のひとこと

2層の見た目がかわいい！
味の違いも楽しめるので
色々な組み合わせを
試してみたくなりました。



材料

<土台>
ビスケット　70g
バター　20g

<下の層>
ビヒダスプレーンヨーグルト　120g
信州ネクタリンジャム　80g
砂糖　30g
水　大さじ４
粉末寒天　2g

<上の層>
ビヒダスプレーンヨーグルト　80g
はちみつ　大さじ1
水　大さじ３
粉末寒天　1g

※ケーキ型4号サイズ（クッキングシートを底と側面に敷く）

作り方

【土台を作る】
①ビスケットを粉々にし、溶かしバターを入れて混ぜ、ケーキ型の底に①を敷き詰める。

【下の層のゼリーを作る】
②砂糖、ビヒダスプレーンヨーグルト、ジャムをボウルに入れて混ぜる。
③小鍋に水、粉末寒天を入れてかき混ぜ、沸騰させて1～2分加熱する。
④粗熱を少し取ってから（60°C程度）、ヨーグルトの生地に少しずつ混ぜる。
⑤ケーキ型に流し込む

【上の層のゼリーを作る】
⑥ビヒダスプレーンヨーグルトと蜂蜜をボウルに入れて混ぜる。
⑦小鍋に水、粉末寒天を入れてかき混ぜ、沸騰させて1～2分加熱する
⑧粗熱を少し取ってから（60°C程度）、ヨーグルトの生地に少しずつ混ぜる。
⑨ケーキ型に流し込んで冷蔵庫で冷やす



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　大賞

ガスパチョ風 ヨーグルトスープ

レシピ考案者　柳沢 笑子さん

調理時間　15分＋冷やす時間５～10分

思いついたきっかけ

冷たいスープが好きで、ミキサーで作れるガスパチョにヨーグルトを入れたら美味しそうだと思いついた。

審査員のひとこと

夏にぴったりなレシピ。
飾りのパプリカの風味も効いていておいしい♪



材料（2人分）

・ビヒダスプレーンヨーグルト 200g
・信州産トマト 150g(約1個)
・信州産きゅうり 1／2本
・玉ねぎ 20g
・牛乳 50ml
・オリーブオイル 小さじ2
・レモン汁 小さじ1
・塩コショウ 少々
・チューブにんにく 1cm

【飾り用】
・パプリカ(赤、黄色)、きゅうりの5mmの角切り 適量
・オリーブオイル 適量
・ミント 適量

作り方

①トマト、きゅうり、玉ねぎをミキサーに入る大きさに切る
②ミキサーにトマト、きゅうり、玉ねぎ、牛乳を入れてなめらかになるまで混ぜる
③さらにビヒダスプレーンヨーグルト、レモン汁、塩コショウ、にんにく、オリーブオイルを入れて全体が馴染むまでミキサーで混ぜる
④冷蔵庫で冷やす
⑤器に盛りつけ、飾り用の野菜をのせてオリーブオイルをひと回したらしミントを添えたら完成



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門　大賞

切り干し大根と ヨーグルトの ソース掛け

レシピ考案者	柳沢さん
調理時間	50分
思いついたきっかけ	

家族が切り干し大根が好きで、
それを使っていつもと違うレシピを
考えたいと思ったから

審査員のひとこと

パーティにもぴったりな
華やかな見た目ながら、
ナッツの香ばしさで
減塩にも効果的♪



材料

- ビヒダスプレーンヨーグルト　100g
- 切り干し大根　15g
- 鶏胸肉　1枚
- 信州産味噌　3g
- 信州産りんご　20g
- 信州産レタス　2,3枚
- 好みの野菜　適量
- ミックスナッツ　適量
- 酒と塩こしょう　適量

作り方

①切り干し大根をもみ洗いしてから水気を切り、細かく刻む
②袋に①とビヒダスプレーンヨーグルト50gを入れ、軽く揉んでから冷蔵庫で45分程置く
③鶏胸肉を酒と塩こしょうで軽く味付けし、蒸す
④切り干し大根が戻ったら、ビヒダスプレーンヨーグルト50g、細かく刻んだりんご、味噌を入れてよく混ぜる
⑤レタスや他に好みの野菜、鶏胸肉を皿に盛ってソースを掛け、上から砕いたミックスナッツを掛けて完成



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　審査員長賞

ヨーグルトソースの蕎麦サラダ

レシピ考案者	大貫 俊菜さん
調理時間	15分
思いついたきっかけ	

祖母が昔よく作ってくれた蕎麦サラダのソースをヨーグルトで作ってみても美味しいのでは！？と思い、作ってみました。

審査員のひとこと

意外な組み合わせでしたが、
味噌とイカのうまみが
ヨーグルトにマッチして
おいしい！



材料

・信州産蕎麦 1把
・きゅうり 1本
・ハム 5枚
・イカそうめん 100g
・（ゆで卵 お好みで用意してください）

【ソース】
・ビヒダスプレーンヨーグルト 大さじ3
・信州産味噌 大さじ1
・ごま油 小さじ1
・すりごま 大さじ1
・レモン汁 適量

作り方

①蕎麦を茹でる
②蕎麦を茹でている間にきゅうり・ハムを千切りにしておく。
③【ソース】の材料を混ぜ合わせる。
④蕎麦が茹で上がったら、流水で冷やし、よく水を切る。
⑤蕎麦と②をまぜ、ソースをかける。
⑥お好みでゆで卵をトッピングして完成

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門　審査員長賞

そば茶と水切りヨーグルトの信州ティラミス

レシピ考案者　しゅんいちさん

調理時間　20分＋冷やす時間30分～

思いついたきっかけ

妊娠中の妻や2歳の娘と一緒に、安心して食べられるスイーツを作りたいと思ったのがきっかけです。カフェインを含むエスプレッソの代わりに香ばしい「信州そば茶」を、チーズの代わりに「水切りヨーグルト」を使うことで、小さな子供から妊婦さんまで誰もが美味しく腸活できるティラミスに仕上げました。土台には信州で愛される「牛乳パン」を使用し、家庭の食卓から家族の健康を支える、優しさが詰まったレシピです。

審査員のひとこと

そばの香りがしておいしい♡
見た目もかわいくて、
地域の集まりに
持っていきたいです！



材料

・ビヒダスプレーンヨーグルト
　　：1パック（400g）
・ 牛乳パン: 1/2個
・ だったんそば茶: 50ml
　※ ティーバッグ等で濃く淹れ、
　　冷ましたもの
・はちみつ:大さじ2
　※お好みの甘さに調整
・粉末のそば茶: 少々

作り方

①水切り(前日準備):ザルにキッチンペーパーを敷き、ビヒダスプレーンヨーグルト(400g)をすべて入れる。下にボウルを重ね、冷蔵庫で半日～ひと晩置いてしっかり水切りする(重しを上に置いて時短も可)。
②水切りして固まったビヒダスプレーンヨーグルトをボウルに移し、はちみつを加えて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
③器（グラスやココット）の底に、一口大にちぎった牛乳パンを隙間なく敷き詰める(牛乳パンのクリームもそのまま使用)。
④濃く淹れて冷ましたそば茶を、ハケやティースプーンを使って牛乳パンにたっぷりと染み込ませる。
⑤そば茶を染み込ませた牛乳パンの上にヨーグルトクリームを平らに乗せる。冷蔵庫で30分ほど冷やしてなじませ、食べる直前に粉末状のそば茶をふりかけて完成。



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門　審査員長賞

信州豚とシャキシャキきゅうりのビヒダス冷しゃぶ

レシピ考案者	横山 高大さん
調理時間	25分
思いついたきっかけ	

ヨーグルトディップは水切りヨーグルトで作るのが一般的ですが、「水切りのひと手間を省いて、ビヒダスをそのままさっぱり食べられないか」と考えました。夏野菜であるきゅうりと、美味しい信州豚の冷しゃぶに合わせることで、火を使う時間を最小限に抑え、暑い夏でもモリモリ食べられる、お肉も野菜もビフィズス菌も一度に摂れるヘルシーな一皿に仕上げました。

審査員のひとこと

手順がシンプルで作りやすい。
ヨーグルトの水切りが
不要な手軽さも嬉しい
ポイントです！



材料

・信州ポーク（冷しゃぶ用薄切り肉）：150g
・きゅうり：1本
・（お好みで）ミント、大葉、ディルなどのハーブ：適量

【ソース】
・ビヒダス プレーンヨーグルト：200g
・おろしニンニク：少々
・オリーブオイル：大さじ1
・レモン汁：小さじ1
・塩：小さじ1/2
・コショウ：少々

作り方

①豚肉をゆでる：鍋に湯を沸かし、大さじ1（分量外）の酒を加え、弱火で1枚ずつ優しく茹でます。火が通ったらざるに上げて自然に冷まし、余分な水気を切ります。（※氷水にさらさない）
②きゅうりの下ごしらえ：きゅうりは粗みじん切りにし、塩ひとつまみ（分量外）を振って5分ほど置きます。しんなりしたら、キッチンペーパーなどで包んでギュッと水分をしっかりと絞ります。
③ソースを作る：ボウルに②と【ソース】の材料を入れて、なめらかになるまでよく混ぜ合わせます。
④盛り付け：お皿に冷ました豚しゃぶをこんもりと盛り付け、その上から冷たいソースをたっぷりと回しかけます。仕上げにお好みでオリーブオイル（分量外）をたらし、ハーブやちぎった大葉を散らして完成です！



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門（キッズ）食生活改善推進員賞

水切り不要！！
和風ティラミス💕！！

レシピ考案者	みかんさん
調理時間	３分
思いついたきっかけ	

ティラミスが好きだったので
時間がかかる水切りをしないでビヒダス
を使っておてがるにつくれないかな？と
思い考えました。

審査員のひとこと

作り方が簡単なので、
お子様でも安心して
挑戦できますね♪



材料

・ビヒダスプレーンヨーグルト 大さじ3
・ビスケット　1袋(3枚)
※1枚と2枚に分けて砕いておく。
・砂糖　小さじ1
・信州産りんごジャム　大さじ1
・信州産醤油　1滴
・水　大さじ1
・きな粉　適量

作り方

①ボウルなど丸い器にビヒダスプレーンヨーグルトと1枚分を砕いたビスケットと砂糖を入れ軽く混ぜておく。
②透明な耐熱グラスに砕いたビスケット2枚分と水とりんごジャム、醤油を入れ軽く混ぜる。
③②をレンジ600Wで30秒温める。
④③の上に1を重ね、きな粉を適量かけたら完成！

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



こだわり部門　食生活改善推進員賞

信州高野豆腐と ヨーグルトの ウェディングサラダ

レシピ考案者　松山夕奈さん

調理時間　40分

思いついたきっかけ

長野県の気候風土を象徴する高野豆腐とヨーグルトの組み合わせは、珍しいけれど調理によって相性抜群になるという特性から、結婚式を料理のモチーフにしました。山高に盛られた高野豆腐は花嫁に、ヨーグルトソースとレタスはベールとウェディングドレスに見立て、周りに散らしたコーンは結婚式のフラワーシャワーをイメージしました。さらに、高野豆腐のレジスタンドプロテイン、切り干し大根や野菜の食物繊維など腸活に嬉しい食材がたくさん詰まった、彩り豊かな料理に仕上げました。

審査員のひとこと

高野豆腐を揚げるという意外な調理法にびっくり。香ばしくておいしい！



材料

（一人分）
・乾燥高野豆腐20g（水戻しする）
・信州産レタス30g
・コーン缶10g
・乾燥切り干し大根5g（水戻しする）
・おからパウダー2g
・サラダ油 適宜

【A】
＊水10g
＊しょうゆ4g
＊みりん2g
＊にんにくチューブ1g
＊しょうがチューブ1g

【B】
＊ビヒダスプレーンヨーグルト100g
＊トマトケチャップ5g
＊はちみつ3g
＊しょうゆ2g
＊こしょう少々

作り方

①高野豆腐を水戻しして、一口大に切る
②レタスは手でちぎり、水気を切る
③ポリ袋に高野豆腐と【A】を入れて揉み込み、冷蔵庫で15分置く
④おからパウダーを③に入れて高野豆腐にまぶす
⑤フライパンに底から1cmの高さまでサラダ油を入れて熱し、全面焼き目がつくまで揚げ焼きする
⑥高野豆腐を冷ます
⑦切り干し大根をもみ洗いして、水に15分ひたして水戻しする。水戻し後は絞って水分を切る。
⑧【B】をボウルで混ぜた後、高野豆腐と切り干し大根を入れて和える
⑨皿に盛り付けて完成！



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　特別賞

味噌とりんごのラッシー

レシピ考案者	アルガさん
調理時間	13分
思いついたきっかけ	

お店で飲んだマンゴーラッシーがとてもおいしくて、他のフルーツを使って作れたらいいなと思ったからです

審査員のひとこと

味噌とヨーグルトのマッチングが意外なおいしさ！
おやつによさそうです♪



材料

ビヒダスプレーンヨーグルト　100g
牛乳　100ml
信州産りんご　1/4個
信州産味噌　小さじ1/2
はちみつ　大さじ１

作り方

①りんごの皮をむき、すりおろす。
②コップにすりおろしたりんご、味噌、はちみつ、ビヒダスプレーンヨーグルトを入れて、味噌が溶けるまでよく混ぜる
③牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせて完成。

りんごの酸味と甘みが味噌のコクを引き立てて、チーズケーキのような味わいになります。

【ポイント】
・すりおろして小さくなってしまったりんごは細かく切り、上に載せるとかわいくなります。
・余ったりんごを切ってコップにさしたらおしゃれになります。

腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　特別賞

信州ぴんころ腸活冷や汁

レシピ考案者　Yui Ichikaさん

調理時間　15分＋冷やす時間５～10分

思いついたきっかけ

夏バテで食欲がなくなったときでも、さっぱりと食べられて、腸活にもつながる料理を作りたいと思ったことがきっかけです。地元・佐久の食材を使って信州らしい料理にしたいと考え、安養寺味噌や野沢菜を取り入れました。また、佐久の「ぴんころ地蔵」にちなんで、いつまでも元気に長生きしてほしいという思いを込め、「信州ぴんころ腸活冷汁」と名付けました。信州の発酵食品と身近な食材を組み合わせ、暑い夏でも食べやすく、毎日の健康を意識できる一品に仕上げました。

審査員のひとこと

材料を切って混ぜるだけ。
火を使わないお手軽さが
嬉しいですね！



材料

・きゅうり……50g
・野沢菜漬け……30g
・絹ごし豆腐……100g
・白すりごま……小さじ1

【A】
・ビビダスプレーンヨーグルト……80g
・安養寺味噌……15g
　※中赤色・中辛口の味噌
・魚粉……1g（小さじ1/3程度）
・だし汁……80ml

作り方

①きゅうり50gを薄い輪切りにする。
②野沢菜漬け30gを細かく刻み、水分が多い場合は軽く絞る。
③ボウルに【A】を入れ、味噌が溶けてなめらかになるまで混ぜる。
④絹ごし豆腐をスプーンで食べやすい大きさに崩し、加える。
⑤きゅうり、野沢菜漬け、白すりごま小さじ1を加え、全体をやさしく混ぜ合わせる。
⑥冷蔵庫で5～10分冷やして完成。



腸活プロジェクト2026

ビヒダスヨーグルトレシピコンテスト



おてがる部門　特別賞

さっぱり梅干し ヨーグルト寒天ムース

レシピ考案者	陽春さん
調理時間	15分＋冷やす時間30分
思いついたきっかけ	

暑い夏に腸活ができて、
夏バテ予防になるようなお茶請けを
作りたいと思った

審査員のひとこと

材料がシンプルなところが
嬉しいですね！
ご家庭でも簡単に作れ
る腸活レシピです♪



材料（4人分）

- ビヒダスプレーンヨーグルト200g
- 粉寒天２ｇ
- 信州牛乳100cc
- はちみつ梅　大1個
- はちみつ　大さじ3
- トッピング用はちみつ大さじ2

作り方

①梅干しは種を取り除き、包丁でたたいてペースト状にし、はちみつを混ぜ合わせておく
②小鍋に牛乳と寒天を入れ、しっかり混ぜてから、中火にかける。沸騰したら弱火にし、1～2分しっかり煮溶かし、粗熱を取る
③ボウルに、常温に戻したビヒダスプレーンヨーグルトと①を泡だて器で混ぜ合わせ、②を少しずつ加えながら、更に手早く混ぜ合わせる
④カップ4個に分けて流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める(30分以上)
⑤食べる直前に、トッピング用のはちみつをかけて出来上がり