

諫早産野菜(玉ねぎ、ゴーヤ、アスパラガス、にんじん、れんこん、アボカド、じゃがいもなど)を2つ以上使用した

諫早野菜たっぷり料理コンテスト

諫早産の玉ねぎ、ゴーヤ、アスパラガス、にんじん、れんこんなど2つ以上を使用した「野菜をたっぷり使ったおかず」「小鉢やスープ」など簡単料理を募集します。

諫早市では、野菜の摂取量増加や地産地消の普及啓発を目的に、諫早野菜たっぷり料理を募集します。料理には、それぞれ下記に記載している量の野菜を使用してください

- 応募資格** 諫早市内にお住まいの方又は通勤、通学している方
- 応募締め切り** 令和7年9月19日(金) 必着
- 提出先** 諫早市健康推進課(諫早市東小路町7-1 市役所3階)
- 提出方法** ①窓口持参、②郵送(当日消印有効)、③メール(kenkou@city.isahaya.nagasaki.jp)

保護者の方と一緒に考案もOK!



【記入例】

※必ず、件名を「諫早野菜たっぷり料理」とご記入ください。

- 内容** 野菜をたくさん使用したおすすめ料理を募集します
野菜を主食・主菜は120グラム以上、副菜(汁物含む)は70グラム以上を目安に使用すること
料理名、料理の写真、材料、作り方、おすすめのポイント
最優秀作品には賞状及び副賞(図書カード5,000円分)を贈呈します。その他優秀賞等多数準備
- 必要事項**
- 賞**

- 審査方法** 書類審査
- 発表方法** 市ホームページ等で作品を紹介

応募上の留意点

- ① 応募作品はオリジナル、未発表のものに限ります。また、作品の返却はいたしません。第三者の著作権、商標権等の知的財産権を侵害するもの、または侵害するおそれのあるものは応募できません。料理の写真は、調理し撮影したものを掲載してください。
- ② レシピの材料および調味料の分量は再現できるように「適量」という表記ではなく、必ず小さじ1/2等詳しく記載すること。応募は、所定の応募用紙をご使用ください。
- ③ 入賞作品の著作権、二次使用权、知的財産権等一切の権利は、諫早市に帰属し、作品は食育の普及啓発のために利用させていただきます。
- ④ 市ホームページ等への掲載、印刷物としての配布等に際しては、読みやすさ等を考慮し、レシピ内容の一部を調整する場合があります。
- ⑤ 応募により提供された個人情報については、「諫早野菜たっぷり料理」関係業務以外には使用いたしません。

2025年 諫早野菜たっぷり料理コンテスト応募用紙

ふりがな	いさはや はなこ	性別	女性	学校名(又は職業)	学年(年代)
氏名	諫早 花子	男・女	女	〇〇中学校	3年
住所	〒000-0000 諫早市〇〇町〇番〇号				
電話番号	22-0000				
野菜料理名	ガバオライス				
野菜料理の写真(1人分)					
					★おススメポイント やさしいゴロゴロ入っていて、おいしく食べれます。
【材料】(2人分)			作り方(手順やコツなども)		
・ご飯	110g×2	①青・赤ピーマンとたまねぎを食べやすい大きさに切る(1cm角位の等)。			
・合いびき肉	120g	②合いびき肉を炒める(ひき肉から脂が出るので炒め用の油はなくても可)。			
・青ピーマン	1個	③ひき肉の色が変わってきたら、たまねぎを加えて炒める。			
・赤ピーマン	1個	④たまねぎの色が透き通ってきたら、青・赤ピーマンを加えてサッと炒める。			
・たまねぎ	1/2個	⑤お水を加えて、最後に塩、こしょうで味を調える。			
・おろしにんにく	少々	⑥ご飯を盛り、その上に⑤を盛り付け、仕上げに油をまわらせた後完成。			
(にんにくチューブなら1cm程度)					
・オリーブオイル	小さじ2/3				
・減塩しょうゆ	小さじ2/3				
・本みりん	小さじ2/3				
・砂糖	小さじ2/3				
・塩、こしょう	少々				
・付け合わせ					
・サニーレタス	1・2枚				
・ミニトマト	2個				



2025 年

諫早野菜たっぷり料理コンテスト応募用紙

ふりがな		学校名（又は職業）	学年（年代）
氏名			
住所	〒		
電話番号			
野菜料理名			
野菜料理の写真（ 人分）			
★おすすめポイント			
【材料】（ 人分）		作り方（手順やコツなども）	