



野菜を食べよう!

料理コンテスト

芋類もOK



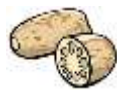
たまねぎ



にんじん



ミニトマト



れんこん



きゅうり



大根



レタス



かぼちゃ



アスパラガス



じゃがいも

野菜がたっぷり入って、1品でメインのおかずになる料理及び

野菜を使った副菜料理を募集します。

諫早市では、諫早産農水産物の魅力伝達及び生活習慣病予防を目的に、諫早の野菜を使用した野菜料理を募集します。諫早でとれる野菜なら何でもOKです。

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3年9月30日(木)必着

提出先

諫早市健康福祉センター(諫早市宇都町29-1)

提出方法

- ①窓口持参、②郵送、
 - ③メール(fukushi_cen@city.isahaya.nagasaki.jp)
- ※必ず、件名を「野菜を食べよう!」とご記入ください。

内容

諫早産の野菜を使用した、おすすめの野菜料理を募集します。

テーマ①【1品でOKおかず】

テーマ②【あと1皿副菜料理】

野菜を1人分あたり、テーマ①は120g以上、テーマ②は70g以上使用すること(芋類も可)
料理名、料理の絵又は写真、材料、作り方、おすすめのポイント

必要事項

賞

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

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 作品は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。
- 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。
- ③ 入賞作品の著作権等一切の権利は、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、「野菜を食べよう!」関係業務以外には使用いたしません。

【記入例】

氏名	住所	性別	学校名	学年(部)
氏名 藤田 健子 男(10)	〒854-0061 諫早市宇都町29-1		諫早健康小学校	5年
住所	〒854-0061 諫早市宇都町29-1			
電話番号	27-0000			
どちらかに心をこめて下さい【野菜料理】				
・1品でOKおかず		・レタスときゅうりのパピースターのせ		
【あと1皿副菜料理】		【おすすめのポイント】		
		とってもしっかりと、たくさん野菜を食べます。		
【材料】(2人分)		【作り方】(手順やコツなども)		
レタス	2枚(80g)	① レタスは食べやすい大きさに手でちぎり、きゅうりはせん切りにする。		
きゅうり	1/2本(50g)			
パピースター	大きじ2	② 鍋に油、パピースターをかけ、両側のどれどれで炒め、マヨネーズをかける。		
塩味のたれ	大きじ1			
マヨネーズ	大きじ1			

野菜を食べよう！料理コンテスト応募用紙

ふりがな		性別	学校名	学年（年代）
氏名		男・女		
住所	〒			
電話番号				
どちらかに○をつけて下さい。 ・1品でOKおかず ・あと1品副菜料理	【野菜料理名】			
【野菜料理の絵又は写真】			【おすすめのポイント】	
【材料】（ 人分）			【作り方】（手順やコツなども）	