



# やさいをたべようレシピコンテスト & フレンチ講座

フレンチ講座  
のみの  
参加者も  
OK

子どもたちが、おもわず笑顔でたくさん食べてくれる…そんな野菜をふんだんに使った「おかず」や「おやつ」のレシピがフレンチシェフの講座やコンテストの観覧、調理体験からいっぱい学べます！たくさん学べ、笑顔になれる1日。ぜひ、ご参加をお待ちしています！

日にち	平成27年11月8日(日)
場所	女性センターレピエ (尼崎市南武庫之荘3丁目36-1)
応募締切	平成27年10月30日(金)まで
観覧 ご希望の方は	先着 <b>80</b> 名様
	電話予約 右記にお電話でお申し込みください。
	市民協働局 ヘルスアップ戦略担当 <b>06-6489-6621</b> 【平日】時間：午前9時～午後6時

スケジュール	9時30分 お話「元気な体と野菜の関係」
	10時～ フレンチシェフが教える！野菜を使った「家庭でお手軽フレンチ」講座
	11時～ 野菜をたべよう・レシピコンテンツ「あなたも見た目で審査に参加！」
	12時～ 体験！オリジナルサンドイッチを作ろう

10時

## 「フレンチシェフが教える！野菜を使った「家庭でお手軽フレンチ」講座」

フレンチシェフの高見氏をお招きし、野菜を使った家庭でもかんたんでお手軽にできるフレンチ料理を楽しくわかりやすいお話と実際にみなさんに試食をしていただきながら学べる講座です。

講師	 <p>栄養士資格も持つジュニア野菜ソムリエ <b>高見 忠男</b> キッチン&amp;カフェ「エマーブル」オーナーシェフ</p> <p>略歴： みかしほ学園日本栄養専門学校卒業、辻フランス料理専門カレッジ卒業 (職歴) ホテルニューオータニ大阪、ホテルニューオータニ東京 フランスミシュラン二つ星レストラン ジャンポール・ジュネ (フラッシュコンテ地方、魚料理担当) 第3回野菜ソムリエアワード (認定料理教室部門) 近畿、四国ブロック 優勝、本選 銀賞</p> 
----	--

11時

## 野菜をたべよう・レシピコンテンツ「あなたも見た目で審査に参加！」

市民のみなさんから集まった“子どもたちがおもわず喜んで食べる野菜を使ったおかずやおやつ”の応募作品の中から、あなたも審査員と一緒に“見た目”で審査をしていただきます。

審査委員	<p>稲村 和美 尼崎市市長</p> <p>高見 忠男 フレンチレストラン「エマーブル」オーナーシェフ</p> <p>松葉 真 園田学園女子大学人間健康学部食物栄養学科 准教授</p> <p>岡本 恭子 尼崎市健康増進課係長 (管理栄養士)</p>
------	--

12時

## 「体験！オリジナルサンドイッチを作ろう」

山崎製パン様より派遣の講師による調理実習です。実際あなたも“オリジナルサンドイッチ”づくりに参加して“野菜をたくさん摂れる生活”のきっかけづくりにお役立てください！

当日、会場には  
保育スペースも  
ございます！

当日は、小さなお子さまと一緒に来場されても大丈夫！  
無料の保育スペースをご活用ください。(要予約)

【要予約】保育スペースのご予約  
**06-6345-7050** 【月～日・祝】時間：午前9時～午後7時

尼崎市  
からの  
お知らせ



子どもたちに、もっと野菜を！

# やさいをたべよう レシピコンテスト



子どもたちが、おもわず笑顔でたくさん食べてくれる…そんな野菜をふんだんに使った「おかず」や「おやつ」のレシピを大募集！

応募締切  
**10月16日**  
金曜日まで

優秀な作品は、  
市が発行する  
レシピ集に  
掲載させて  
いただきます！

「お話しする」キャラクター  
すずめスズメ © 尼崎市