

# やさいをたべようレシピコンテスト

## 応募用紙

団体名、代表者名 もしくはお名前	
年代	10歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上
住所	〒 -
ご連絡先	
メールアドレス	@

レシピ名	
調理時間	
材料・分量 (2人分)	

作り方 ※火にかける時間や電子レンジのワット数などできるだけ詳しく記載ください。

このレシピを作ったきっかけ

レシピのPRポイント

【応募の宛先】  
 郵送 〒660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1 ヘルスアップ戦略担当  
 FAX 06-6489-6173  
 メール ama-healthup@city.amagasaki.hyogo.jp

# やさいをたべようレシピコンテスト

## 【募集部門】

- おかずの部** やさいを使った簡単に出来るレシピ
- おやつ部** やさいやイモ、果物を使った簡単にできるレシピ

優秀な作品は市が発行するレシピ集に掲載されます。

## 【応募条件】

- ① レシピコンテスト会場に来て調理が出来る方  
 コンテスト開催日 平成27年11月8日(日)9時30分～  
 コンテスト会場 **女性センターレピエ**  
 (尼崎市南武庫之荘3丁目36-1)
- ② レシピ作成のための基本ルールがあります  
 ※くわしくは、下記の市民協働局 ヘルスアップ戦略担当まで、お問い合わせください。

いくつ応募  
 いただいても  
 構いません

## 【応募手順】

- ① レシピ作成のための基本ルールを問い合わせる  
 お問い合わせ先 市民協働局 ヘルスアップ戦略担当 **06-6489-6621**  
 【平日】時間：午前9時～午後6時
  - ② 次の項目を応募用紙に記載の上、郵送・FAX・メールのいずれかで応募ください  
 ① 団体名もしくはお名前 ② 住所 ③ 電話番号 ④ メールアドレス  
 ⑤ レシピ名 ⑥ 調理時間 ⑦ 2人分の材料と分量 ⑧ 作り方  
 (団体の場合は、②～④は代表者のもの)
- 応募用紙はホームページ (<http://imakarada.jp>)、facebook からダウンロードできます  
 ※レシピの応募はグループからの応募でも、個人からの応募でもOKです！  
 もちろん何作品応募いただいても構いません！



## 【審査方法】

11月8日(日)に行うコンテストで実際に応募の料理を作っていたいただき、レシピに対するコメント発表や審査員による試食、コンテスト観覧者の投票で優秀作品を決めます

審査委員 稲村 和美 尼崎市長  
 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  
 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  
 岡本 恭子 尼崎市健康増進課係長 (管理栄養士)

## 【審査基準】

- オリジナルレシピであること
- 家庭で簡単に調理できること
- 特別な調理器具は要しないこと
- 見た目、におい、歯ざわり、味を総合して野菜をおいしく食べられること

- おかずの部** ● 1人分につき野菜が100g (子ども用は50～60g) 以上使われているか
- おやつ部** ● 野菜や芋、果物を使っているか ● 1人分につき、一日に処理できる砂糖の量10g (子ども用は5g) を超えてないか

※ その他、基本ルールはお問い合わせいただいた際、お伝えします。

コンテスト当日は、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」講座を同時に開催します！

くわしくは裏面をご覧ください

この線にそって切り取りください

