

## お手軽！おかず・お弁当部門



### ○グランプリ

作品名：「魚見岳に登って食べようバーガー」  
TABLE 大好き筋肉チーム

### ○準グランプリ

作品名：「さつまのちく天」  
西内 麻紀



### ○JA 賞

作品名：「おくらのランラン海草揚げ」  
松永 照恵

## 家族だんらん！やわらかメニュー部門



### ○グランプリ

作品名：「イッシーくんの宝石箱」  
久保 あけみ

### ○準グランプリ

作品名：「オクラのかたんお好み焼き」  
水迫 はるか (山川高校2年)



### ○JA 賞

作品名：「鯉節と実えんどうの  
焼きおにぎり茶漬け」  
肥後 晴夏 (山川高校2年)



### ○特別賞

作品名：「夏を乗り切れ！  
オクラのねばねばヘルシーそば」  
長山 育美 (山川高校1年)



## ヘルシー！スイーツ部門



### ○グランプリ

作品名：「オクラかるかん」  
指宿竹元病院保育園 はと

### ○準グランプリ

作品名：「四季の奏で  
スイートメモリーのカルテット」  
川畑 優子



### ○JA 賞

作品名：「お茶のケーキ」  
新小田 美月 (山川高校2年)

## 小・中学生部門



### ○グランプリ

作品名：「ベジたまる」  
井上 未彩 (丹波小2年)  
井上 恵

### ○準グランプリ

作品名：「野菜たっぷり指宿のスープ」  
南 愛音 (指宿小6年)  
山田 悠河 (指宿小5年)  
諸留 愛弥 (指宿小5年)



### ○JA 賞

作品名：「開聞だけ丼」  
牧尾 陽和 (魚見小4年)  
牧尾 千代美



### ○特別賞

作品名：「2しゅるいのオクラんボール」  
原 彩七 (柳田小1年)  
可児 キミ子



指宿に「健幸食」誕生！！

平成28年度

いぶ たべる

指TABLEレシピコンテスト

IBU TABLE RECIPE CONTEST

健幸レシピ集

Vol.1

指宿市では、平成28年度に指宿の野菜（ベジタブル）や加工食品などの地域資源を使った、家庭の食卓（TABLE）を彩る健康料理、ヘルシースイーツ等（以下、健幸食）の普及を図るため、「指TABLEレシピコンテスト」を実施しました。多くの作品の中から、優秀作品として選ばれた14の作品をリーフレットにまとめました。

家庭で手軽に作れる料理ばかりです。指宿の新鮮な野菜や加工食品を使って、ご家庭のメニューに「健幸食」を加えてみませんか。

※「指TABLE」とは…指宿と野菜（vegetable ベジタブル）と食卓（table テーブル）を合体させた言葉で、「指宿の野菜を家庭の食卓で食べる」という意味が込められています。

発行元：指TABLEレシピコンテスト事務局

〒891-0497 指宿市十町2424番地

指宿市役所健康増進課 健幸のまちづくり推進室

電話：0993-22-2111（内線289）

E-mail：kenko-machi@city.ibusuki.jp