



けんこうしょく  
指宿の食材で“健幸食”を作ろう！

一般用

いぶ 食べる  
指TABLEレシピコンテスト応募用紙

個人応募用記入例

※個人申込の方	住所	〒891 - 0402 指宿市十町1234-56		
	ふりがな	けんこう はなこ		
	氏名	健幸 花子		
※団体申込の方	代表者住所	団体申込の欄は記入しないでください。		参加人数 (本人含む)
	ふりがな			名
	代表者氏名			
	ふりがな			
団体名				
※個人・団体申込の方	電話	0993-12-3456 ※日中つながりやすい番号を記入してください。		
	E-mail	kenko-machi@city.ibusuki.jp		
	職業	会社員	性別: 女	年齢: 45歳
部門 ※応募部門に☑	<input checked="" type="checkbox"/> ①オクラ部門 <input type="checkbox"/> ②かつお部門			
※両方使用する場合は主となる食材の部門を選んで下さい。				

※団体申込の場合は、代表者の職業・性別・年齢を記入してください。

応募レシピ写真

ここに写真を貼付してください。



※写真の下をこの線↓に合わせて貼ってください。

応募レシピ記入欄

料理名	例) お野菜たっぷり、指宿巻き		
材料(2人前)	分量(g)	作り方	
◎ オクラ きゅうり レタス カニカマ 緑豆はるさめ(乾) 生春巻きの皮  穀物酢 オリーブオイル 塩こしょう レモン汁	←条件を満たす食材に◎      } A	40g(4本) 100g(1本) 150g 18g(2本) 20g 40g(4枚)  15g 24g 0.5g 2.5g	1. オクラは茹でて、ヘタを落としておく。 2. きゅうりを棒状の食べやすい大きさに切る。 3. 生春巻きの皮は、巻く直前に水でもどしておく。 4. ポールにAを混ぜて作っておく。 5. 水でもどした生春巻きの皮にレタス、カニカマ、きゅうり、オクラを並べる。巻いたときにオクラが真ん中になるようにする。 6. 全体を4等分くらいにカットして盛り付ける。 7. Aを付けたら出来上がりです。
出来るだけ分量はgで↑記入してください		アピールだけでなく、こだわった点や普段健康に気をつけていることなど書いてください。用紙が足りないときは、家にある用紙を継ぎ足して書いてください。	
このレシピに関するエピソードやアピールポイント	※健幸食としてこだわった点や工夫したところなど記入してください。 家族が病気をせず、いつまでも健康で元気に暮らせるように、毎日の料理にはこだわっています。薄味でも満足できるように酢やレモンなどの酸味でアクセントをつけました。また、野菜には塩分を体外に出す働きがあると聞いたので、野菜もたっぷり使いました。このレシピは家族にもとても好評なので、私のレシピが市民の皆さんに広く知られ、指宿の健幸食としてレシピ集に掲載されたらとても嬉しいです。これからも色々工夫して、料理を楽しみたいと思います。		

※団体・グループでの応募の方のみ代表者の住所・氏名を記入してください。