



♪夏休みに指宿のヘルシー料理を開発しよう♪

指宿市内
小・中学生用

指TABLEレシピコンテスト応募用紙

記入例

保護者住所	〒891 - 0402 指宿市十町1234番地			
ふりがな	けんこう ふゆこ			
保護者氏名	健幸 冬子			
電話	(090) - 1234 - 5678 ※日中つながりやすい番号を記入してください。			
チーム名				
応募者氏名	ふりがな	けんこう はるこ	性別	年齢
	代表者氏名	健幸 春子	女	14 歳
		学校名	学年	間柄
		南指宿中	2 年	本人
	学校名又は職業	学校		
	ふりがな	けんこう なつこ	性別	年齢
	氏名1	健幸 夏子	女	12 歳
		学校名又は職業	学年	間柄
		柳田小学校	6 年	妹
	学校名又は職業			
ふりがな	いぶすき あきよ	性別	年齢	
氏名2	指宿 秋代	女	65 歳	
	学校名又は職業	学年	間柄	
	パート	年	祖母	
	学校名又は職業			
小・中学生 部門	<input type="checkbox"/> ①野菜たっぷり主食または主菜の料理 <input checked="" type="checkbox"/> ②毎日の食卓にもう一皿！副菜料理			

※参加者が児童・生徒のみの場合は、代表者の保護者氏名を必ず書いてください。

※チーム名は必ず書いて下さい。

応募レシピ写真

1人分の写真を貼付してください。



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(1人分)	分量(g)	作り方
オクラ きゅうり レタス 緑豆はるさめ(乾) 生春巻きの皮 穀物酢 } オリーブオイル } A 塩こしょう } レモン汁 }	2本 (20g) 1/2本 (50g) 30g 10g 2枚 (20g) 7g 12g 0.2g 1g	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. ボールに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。

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ポイント

※こだわった点や工夫したところなど記入してください。
 (エピソード) 私たちは普段から料理が好きで、姉妹でよく料理をします。家族のみんながおいしいと食べてくれたりするととてもうれしいです。このレシピは、おばあちゃんに食べてもらったときに、とても喜んでくれたレシピです。家族にもとても好評なので、よく作ります。私たちのレシピが市民の皆さんに広く知られ、健幸料理としてレシピ集に掲載されたらとてもうれしいです。また給食で採用されたらうれしいです。
 (工夫したところ) 野菜をたっぷり使い、サラダ感覚で食べれるところと、春雨と生春巻きを使ったことで腹持ちもよくなりました。ゆっくり噛んで食べることが健康にもつながると思います。