



平成29年度
いぶたべる
指TABLEレシピコンテスト
健幸レシピ集



指宿市では、指宿の地域食材を使用した健幸食の普及を図るため、「指TABLEレシピコンテスト」を実施しています。今回は「オクラ」と「かつお」を使用した多くの応募作品の中から、優秀作品として選ばれた12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。ご家庭のメニューに「健幸食」を加えてみませんか。



IBUTABLE

発行元：指宿市役所 健幸のまちづくり推進室

〒891-0497 鹿児島県指宿市十町 2424 番地
TEL : 0993-22-2111 (内線 287・289)
FAX : 0993-27-1200
E-mail : kenko-machi@city.ibusuki.jp



レシピは指宿市のホームページでも紹介しています。

小・中学生部門

グランプリ
オクラのもちもちあげ
作者：指宿小学校 6年 岩元優花・浦口はるか



準グランプリ
オクラ畑で採れたたまご
作者：魚見小学校 4年 下川床愛花・川内玲美



山川水産加工業協同組合賞
夏野菜とかつおのタイカレー風
作者：西指宿中学校 2年 徳田杏・大重愛



いぶすき農業協同組合賞
ヘルシーオクラぎょうざ
作者：北指宿中学校 3年 柴田郁・喜多向日葵



健幸食とは？
健康で幸せな
食事のこと



オクラ部門

グランプリ
オクラピザ
作者：峯崎新奈



準グランプリ
オクッキー
作者：篠原世間



いぶすき農業協同組合賞
“ホッ”と一息おくらのポタージュ
作者：宇宙姉妹



優秀賞
オクラの梅肉挟み
作者：新田智和子



かつお部門

グランプリ
なまぶしとオクラ漬のディップ〜サクサクバン添え〜
作者：北川麻由美



準グランプリ
受験に勝つおPassタ
作者：水流舞香



山川水産加工業協同組合賞
カツオだしのかつお飯
作者：可児キミ子



優秀賞
かつおココロ3姉米
作者：いぶすき大好きチーム

