

第6回 指TいぶたべるABLEレシるピコンテスト

簡単♪

健幸レシるピ

大募集!

指宿市では、地域食材を活用した健幸食の普及を目的に、レシるピコンテストを開催しています。令和3年度は、「簡単に作れるおうちごはん」をテーマに指宿の特産品を使った、皆さんのアイデア料理を募集します。

令和3年 募集期間 **8月2日(月)** ▶ **9月30日(木)**



さつま芋部門



かぼちゃ部門



かつお節部門

テーマ

簡単に作れる
おうちごはん

主食・主菜・副菜・汁物・スイーツなど 料理の種類は問いません!

- 主食**
ごはん・パン・麺類などがメインとなる料理
- 主菜**
肉・魚・卵・大豆および大豆製品がメインとなる料理
- 副菜**
野菜・いも・豆類(大豆を除く)・きのこ・海藻がメインとなる料理

入賞者へは

・指宿市
共通商品券
・ツマベニ商品券
などを贈呈します!

応募者
全員に

指宿の特産品を
プレゼント★

複数応募も
大歓迎!



応募資格・条件

- 指宿市民をはじめ、全国どなたでもご応募できます。
 - 主食・主菜・副菜・汁物・スイーツ等、料理の種類は問いません。
 - 「健幸(健康で幸せ)」をテーマに、**楽しく簡単に作れる料理**にしましょう。
- ※楽しいネーミングにしましょう♪
※健幸食としてこだわった点(減塩、低カロリー
の工夫など)や食を通じた幸せエピソードなども書いてください。
- 《簡単料理とは?》
身近な食材で作れる、短時間で作れる、電子レンジを使用する料理など

応募方法

応募用紙に必要事項を記入し、完成したレシピの写真(1枚)を貼付してご提出下さい。

- 写真は、料理がはっきりわかるように撮影してください。
(写真は返却できません)
- ※料理写真も審査の対象です。見た目から楽しくなるよう、意識して撮ってみましょう♪
- 分量は4人分とし、なるべくグラム数まで記載してください。

書き方の例

- ・さつまいも 中1本(180g)
- ・かつお節 1パック(3g)
- ・しょうゆ 大さじ1(18g) など

- 応募に係る費用は応募者の負担とします。
- 応募用紙は、ふれあいプラザなのはな館、市役所、各支所の窓口を設置してあります。また、指宿市のホームページからもダウンロードできます。



市ホームページ▲

応募先

〔締切日〕

令和3年9月30日(木)必着

【郵送での応募】

〒891-0404 指宿市東方9300-1
指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課
「指TABLEレシピコンテスト」係

【メールでの応募】

- ・ E-mailアドレス
kenko-machi@city.ibusuki.jp
- メール の 件 名 に
「指TABLEレシピコンテスト応募」
とご記入ください。

【窓口での応募】

- ◎ふれあいプラザなのはな館
(健幸・協働のまちづくり課)
- ◎市役所各庁舎の窓口
〔指宿庁舎(総合案内)・山川庁舎(地域振興課)
開間庁舎(地域振興課)〕

※応募はFAXでは受付しておりません。
※応募されたレシピの権利は、レシピ集作成のために市へ譲渡されますのであらかじめご了承ください。

審査方法

《書類審査》11月上旬

- 応募書類の内容に基づき書類審査を行います。
- ※実技審査は行いません。

結果発表

- 応募者全員に対し、結果を郵送および市ホームページで発表いたします。
- 賞品や賞状の受け渡しは別途ご連絡します。

- 主催：指宿市
- 協賛：いぶすき農業協同組合
山川水産加工業協同組合
- 後援：指宿市教育委員会
鹿児島女子短期大学



ワンポイントアドバイス!

調味料は種類によって重さが違います!
しっかり計量してみましょう!

調味料	小さじ1(5cc)	大さじ1(15cc)
食塩・しょうゆ みそ・みりん	6g	18g
料理酒・酢 ケチャップ	5g	15g
マヨネーズ	4g	12g
砂糖(上白糖) 薄力粉・片栗粉	3g	9g

参考：日本食品標準成分表2020

問い合わせ先
(レシピコンテスト事務局)

〒891-0404 鹿児島県指宿市東方9300-1(ふれあいプラザなのはな館内)
指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課
TEL : 0993-23-1003 E-mail : kenko-machi@city.ibusuki.jp