

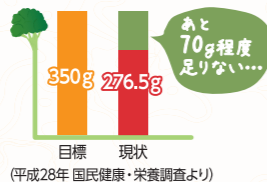
1日350gの指宿の野菜を食べよう!

厚生労働省が定める健康日本21では、成人1日あたり**350g**の野菜摂取を目標としています。
そこで今年度は「**指宿の野菜を食べよう!**」をテーマに

野菜350gはこのくらい!



- ①1日に必要な野菜の1/3量(120g)がとれる「**野菜たっぷり主食・主菜部門**」と
- ②足りない野菜(70g)が補える毎日の食卓にもう1皿!「**プラスワン副菜部門**」のレシピを募集しました!



指TABLEレシピコンテスト入賞作品は市内飲食店でも期間限定で提供されます。詳しくは市のHP等をご確認ください。



二次審査(実技・試食)の様子



健幸食とは?
健康で幸せな
食事のこと

野菜たっぷり主食・主菜部門

👑 グランプリ

トマトライスとほうれん草のカレー
作者: 新田 智和子



👑 準グランプリ

かつおくらどん
作者: YAMAKOU ~2018~ (山川高校2年)



👑 特別賞

夏をのりきる冷やしうどん
作者: 中間 知美 (山川高校3年)



プラスワン副菜部門

👑 グランプリ

カラフル野菜のおくらロール
作者: 源川 麗奈 (指宿高校3年)



👑 準グランプリ

ナスの三味焼
作者: 上園 敏昭



👑 特別賞

ピースふる ベジふる 桜島!
作者: わいわいの会



小・中学生部門

👑 グランプリ

やさいたっぷり食べるミルクスープ
作者: 原 彩七 (柳田小学校3年)
原 佑成 (柳田小学校1年)



👑 準グランプリ

OH!! くらくら!! まなしおサンド!!
作者: 下川床 愛花・岩松 詩織 (魚見小学校5年)



👑 特別賞

オク豚焼き
作者: 中村 寧々 (指宿小学校6年)



平成30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「指宿の野菜」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9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。

発行元: 指宿市役所 健幸・協働のまちづくり課

〒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
TEL: 0993-23-1003
FAX: 0993-23-1004
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。