



野菜たっぷりレシピコンテスト

応募条件

- (1)市内在住の中学1年生から18歳までの方。(個人やクラブ、友達と一緒に応募可)
 - (2)愛媛県内で採れる野菜を2種類以上使用してください。
 - (3)1組につき1レシピのみ応募可能です。
 - (4)応募には保護者の同意が必要です。
- 内容をご確認いただき、保護者氏名、保護者連絡先の記載をお願いします。



愛媛県内で採れる野菜、記載例はホームページからご確認ください。



審査基準

野菜の使用量、見た目、味つけ、手軽さ、独自の創意工夫などから総合的に審査します。

応募方法

応募用紙に、料理の材料やレシピなどを記載し、在学する学校または、保健推進課(郵送可)まで提出してください。

※応募用紙はホームページからでもダウンロードできます。

※提出いただいた応募レシピは返却いたしません。

スケジュール

- エントリー期間 7/22(火)～9/5(金)
- 一次審査(書類選考) 9月下旬頃 ホームページで結果(レシピ名)をお知らせします。
※一次審査通過者は最終審査に参加していただきます
- 最終審査(プレゼンテーション審査、実食審査)、表彰式
10/5(日)10:30～12:00 四国中央市役所 市民交流棟 2階
※当日はケーブルテレビ、広報等の取材が予定されていますのでご了承ください

あなたが考えたレシピが『第3版レシピBOOK』に掲載されるかも!?



最優秀賞

5000 円の商品券
+副賞(1組)

優秀賞

3000 円の商品券
+副賞(2組)

特別賞

1000 円の商品券
+副賞(3組)

太枠は必ずご記入ください。グループで応募する場合は表面の用紙は1人1枚ずつ必要になります。

グループ名	〇〇〇〇		グループ人数	3人	
フリガナ 氏名	ケンコウ ハナコ 健康 花子	学校名	〇〇中学校	学年または 年齢	1年
住所	〒〇〇〇—〇〇〇〇 四国中央市〇〇〇町〇〇〇				
保護者氏名	健康 太郎	保護者 連絡先	〇〇〇 - 〇〇〇〇 - 〇〇〇〇		
保護者同意欄	このコンテストに応募することについて ☒ 同意します ☐ 同意しません				

応募のあった書類等に関する権利は、四国中央市に帰属するものとし、応募作品等はレシピBOOKや広報、普及啓発のために、印刷、展示、ホームページでの公開等に使用します。

応募者の個人情報は、厳正な管理のもと本事業のためにのみ使用します。

レシピ名

特産品を使った里芋と山の芋のチーズ焼き

イメージ(写真・イラスト)

アピールポイント・
レシピにこめた思い

自由記載

レシピ

材料・分量(2人分)

にんじん	1/2 本
ブロッコリー	1/4 個
里芋	1 個
まいたけ	1/2 株
たまねぎ	1/2 個
牛肉(こま切れ)	80 g
無塩バター	6 g
(炒める用と容器用)	
顆粒コンソメ	小さじ 1/2
山の芋	100 g
粗びき黒こしょう	適量
ピザ用チーズ	30 g

作り方

1. 人参は皮を剥いて1 cm角に、里芋は一口大に切り、ブロッコリーは小房に分け、柔らかくなるまでレンジで温める。
2. まいたけは食べやすい大きさに分け、玉ねぎは薄切りする。
3. 山の芋は皮を剥いてすりおろし、牛肉は一口大に切る。
4. フライパンにバターをしき、牛肉を焼く。火が通ったら牛肉を取り出し、「1」「2」と山の芋 1/3 を炒める。ある程度火が通ったら、再度牛肉を加え、顆粒コンソメとこしょうで味をととのえる。
5. 耐熱皿にバターを塗り、炒めた「4」を入れ、残りの山の芋をかけて、ピザ用チーズをのせ、トースターで焼く。