

第15回 アイデア料理 コンテスト

【テーマ】

野菜やきのこが70g以上とれる
おすすめ元気ごはん

応募締切

8/27
水

ワクワクする楽しい食卓・みんなのアイデアごはん大募集!

“食事は楽しく作っておいしく食べてほしい” 何気ない毎日の食卓をおいしく新鮮に!

食を作る楽しさを十分に味わうことができる、野菜やきのこがもりもりとれる元気ごはんを大募集します。

募集内容

- テーマは「野菜やきのこが1人あたり70g以上とれるおすすめ元気ごはん」
- 応募料理は「ごはん(主食)、おかず(主菜・副菜・汁物)、デザート」とし、本人のオリジナルレシピで、1人1作品応募可能
- 材料費は4人分2,000円程度とし、事前準備を含め1時間以内でできあがる内容

応募方法

- 応募資格: 町内在住の小中学生とその保護者
- 応募締切: 令和7年8月27日(水)まで
- 応募先: 町内各学校または役場健康福祉課
- 応募書類: 裏面の応募用紙に必要事項を記入し、料理の写真は応募用紙に添付するか、下記メールアドレスに送付ください。
minsei05@town.abu.lg.jp

選考方法

9月上旬

応募書類による書類選考

※応募者全員に参加賞があります

10月18日(土)

審査員による試食選考

町民センター調理室にて親子で実際に調理
(中学生は1人でも可)

10月18日(土)当日

最優秀賞「無角和牛ステーキ肉」

また、お店でメニュー化された場合は
お食事券をプレゼント



審査ポイント

アイデア
がよい

色どり
がよい

野菜や
きのこが
70gとれる

食材を
ムダなく
使っている

おいしそう

※結果発表後、広報やケーブルテレビ、各種パンフレット等に掲載し、メニューをPRしますのでご協力をお願いいたします。

- 主催: あぶ町食育しあわせプラン実行委員会
- 共催: 阿武町教育委員会(阿武町給食センター)
阿武町(農林水産課・健康福祉課)

- 後援: 萩農業改良普及協議会阿武部会・阿武萩地域地産地消推進協議会

- 問い合わせ: 阿武町役場 健康福祉課 2-3113(担当: 石川) minsei05@town.abu.lg.jp

応募用紙は阿武町HPから
もダウンロードできます▶



第15回 アイデア料理コンテスト 記入例

写真の裏にお名前を書いて、
ここにクリップで添付してください。

学校名	阿武小 学校	ふりがな 名前	あぶ たいよう
学年	4 年	保護者氏名	あぶ ひかり
住所	阿武町大字 奈古2636番地		行政区(東方)
電話	2-3113	アイデアを出した方 に✓をつけてください	☐ こどものみ ☒ 親子で

アイデア料理名	ゴーヤの豚キムチ		
工夫したこと			
材料4人分・分量(グラム) ※できるだけ分量を記入してください ★阿武町食材には○をつけてください			
【材料】	【分量】	【材料】	【分量】
豚バラうす切り肉	200g		
★ゴーヤ	200g		
もやし	100g		
白菜キムチ	200g		
しょうゆ	小さじ2		
酒	大さじ1		
砂糖	ひとつまみ		
油	大さじ1		
作り方 ※具体的に記入してください			
① 豚バラうす切り肉は一口大に切る。もやしは洗ってザルに上げておく。			
② ゴーヤはたて半分に切って、種とワタを取り除き、うす切りにする。 鍋にお湯をわかしてさっと茹でて、ザルに上げておく。			
③ フライパンに油を入れて豚バラうす切り肉を炒める。色が変わったら②のゴーヤを加えて炒めて、もやし、白菜キムチを加えてさらに炒める。しょうゆ、酒、砂糖を入れて味を調えて器に盛る。			
4人分の材料費	1200 円	調理時間	30 分

今までのメニューは「アイデア料理レシピ集」としてインターネットで検索できます。
阿武町ホームページからご覧ください。

