

# 江東区おいしいメニューコンクール募集要領

- 1. 目的
 

江東区では、生活習慣病予防と食育推進の一環として、食を通じた健康づくりに取り組んでもらうことを目的に、メニューコンクールを開催しています。

毎日の食生活で大切なのは、いろいろな食材をバランスよく、朝・昼・夕と3回おいしく食べることです。しかし、それを実践するのはなかなか大変なことです。

今回は、からだにやさしい「汁もの」料理を募集します。「汁もの」は、料理のバリエーションが豊富です。アイデア次第で麺やご飯を使った主食、野菜たっぷりのヘルシーな副菜を兼ねたり、時間がない時や食欲がない時も食べやすく、塩分も控えめにできます。コンクールを通じて食生活の大切さを改めて考え、健康づくりに役立てていただければと思います。

からだにやさしいとっておきの一品をぜひ応募ください。
- 2. 名称
 

江東区おいしいメニューコンクール
- 3. 主催
 

江東区保健所
- 4. 募集内容
  - 1 中学生部門、ファミリー部門
  - 2 からだにやさしい汁ものメニュー
  - 3 60分以内に調理ができ、食材の調達が容易なもの
- 5. 応募資格
  - 1 中学生部門は4名以内のグループ（1名でも可）、ファミリー部門は江東区在住の方（ただし、調理師、管理栄養士、栄養士を職業とされている方、及び飲食業を営んでいる方を除きます。）
  - 2 ファミリー部門は中学生までの子どもとその保護者としてします。
  - 3 料理は未発表でオリジナルなものに限ります。
  - 4 応募書類などは返却いたしません。
- 6. 応募方法
  - 1 所定の応募用紙に必要事項等を記入し、郵送、または持参してください。小・中学生は各学校へ提出してください。
  - 2 応募期間は8月1日から9月7日必着
- 7. 審査方法
  - 1 一次審査は書類審査のうえ、入賞作を選出し、さらに二次審査にて実演・試食審査により、各賞を決定します。一次審査を通過された方には、別途通知を行い二次審査の時間・場所等、詳しい内容を連絡します。
  - 2 二次審査は実際に料理をしていただき審査します。使用する食材については、主催者で負担します。  
期 日：平成19年9月29日（土）  
場 所：江東区内の保健相談所  
審査基準等詳細については、審査規定を別に定めます。
- 8. 表彰
  - 1 優秀作品には賞状と副賞を授与します。
  - 2 12月16日（日）に表彰式を行います。
  - 3 優秀作品のレシピを、区ホームページ等へ掲載予定です。
- 9. 連絡先
 

江東区保健所地域保健課 〒135-0016 江東区東陽2-1-1  
電話 3647-9539

# 2007 おいしいメニューコンクール



わしゅく おしゅく ちゅうか  
**和食・洋食・中華でも**

やさしい  
**野菜をたっぷり入れて、カロリーオフ**

くふうしたい えんぴん  
**工夫次第で塩分ひかえめ!**



あたたか  
**温かくても つめたくてもおいしいよ**

あさ  
**朝ごはんにも最適!**

めんやご飯を  
**いっぴんりょうりに入れて、一品料理に**

アイデアだけで、  
**ヘルシー料理の玉手箱**



## 応募のしかた

- 1 応募の区分（ファミリー、中学生）をえらんでください。ファミリーの部では、保護者の方もいっしょに協力することができます。
- 2 からだにやさしいアイデア汁ものメニューを応募してください。
- 3 記入のしかたをみて、応募用紙を記入してください。

## 審査と表彰

- 1 一次審査は、書類審査をおこないます。
- 2 二次審査では、9月29日に実際に料理をつくっていただき、試食審査をおこないます。
- 3 表彰式は、12月16日に深川江戸資料館でおこないます。
- 4 優秀作品には、賞状と副賞を授与します。
- 5 優秀作品のレシピを区のホームページなどに掲載する予定です。

## 問い合わせ

江東区保健所地域保健課 保健計画推進担当 電話 3647-9539

からだにやさしい とっておきの一品

# おいしいメニューコンクール応募用紙

- ファミリーの部
- 中学生の部

1. 学校名 \_\_\_\_\_

2. 学年・クラス \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_ 組 \_\_\_\_\_

3. 氏名(代表) \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

保護者名 \_\_\_\_\_

連絡先住所 江東区 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

料理の名前： \_\_\_\_\_

料理のアピールポイント： \_\_\_\_\_

材料：4人分

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

できあがった料理の絵または写真(裏面貼付可)

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

つくりかた

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

きりとりせん

からだにやさしい とっておきの一品

# おいしいメニュー記入方法

応募する部門にチェックしてください。

- ファミリーの部
- 中学生の部

1. 学校名 \_\_\_\_\_

2. 学年・クラス \_\_\_\_\_ 年 \_\_\_\_\_

3. 氏名(代表) \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 氏名 \_\_\_\_\_

中学生の部に応募する場合は、4人までのグループで応募できます。先頭に代表者名とグループ全員の氏名を記入してください。

保護者名 \_\_\_\_\_

連絡先住所 江東区 \_\_\_\_\_

電話番号 \_\_\_\_\_

ファミリーの部に応募する方は、参加する保護者の氏名を記入してください。

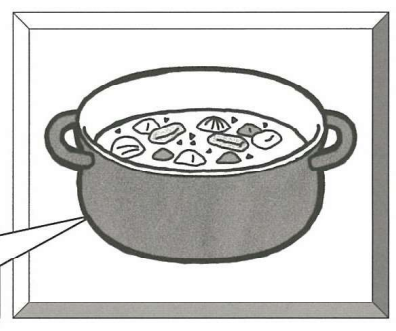
料理の名前：つるつる洋風春雨スープ

料理のアピールポイント：  
 食物繊維たっぷり、ヘルシーなスープです。つるつると食べやすい春雨入りなので、主食にもなり食欲のない時や、忙しい朝にもおすすめです！

材料：4人分

鶏モモ肉	160g
たまねぎ	1個
キャベツ	4枚
ミックスベジタブル	80g
コンソメスープの素	大さじ2
水	2カップ
春雨	100g
塩・こしょう	適量

材料は4人分を基本として記入してください。



料理の絵または写真は、裏面に貼り付けても良いです。

つくりかた

- ①春雨は水でさっと洗い、お湯で1～2分ゆでて水気を切る。
- ②キャベツは2cm幅のざく切り、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ③鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩とこしょうで下味をつける。
- ④テフロン鍋で③を炒め、色が変わったら水を入れ、柔らかくなるまで煮て、スープの素を入れる。
- ⑤春雨とミックスベジタブルを加えて煮立たせ、塩・こしょうで味をととのえる。