

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。この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。
今回は「豆」を使ったアイデア料理を募集します。豆類は種類が多く、栄養成分も豊富な食材です。国の「健康日本21」では、豆類をカルシウムに富む食品とし、1日あたり摂取量の目標を成人で100gとしています。また、「食事バランスガイド」では、ビタミン、ミネラルなどの副菜として豆類を、たんぱく質などの主菜に大豆（大豆製品）を主材料とする料理を例示しています。また、豆類の中でも大豆は、豆腐や納豆、味噌、しょう油など日本の食生活には欠かせない食品の原料でもあります。みなさんのお応募をお待ちしています。
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 豆・豆製品を使ったアイデアメニュー
 - 3 おおむね60分くらいで調理ができ、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こどもとそのご家族とします。
 - 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・中学生は学校へ提出してください。
 - 2 保健所への締め切りは9月7日（月）必着です。
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調理・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 二次審査は実際に調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21年9月26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 11月28日（土）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. 問い合わせ 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

おいしい メニューコンクール 2009



応募のしかた

- 1 応募区分（中学生部門、ファミリー部門）をえらんでください。ファミリー部門では、ご家族の方もいっしょに協力することができます。
- 2 「豆」「豆製品」を使ったアイデアメニューを応募してください。
- 3 記入方法をみて、応募用紙を記入してください。
- 4 応募用紙は担任の先生に提出してください。
- 5 保健所への提出期限は9月7日（月）必着をお願いします。

審査と表彰

- 1 一次審査は、書類審査です。
- 2 二次審査は、9月26日（土）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、11月28日（土）におこないます。
- 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

おいしいメニューコンクール応募用紙

☐中学生部門
☐ファミリー部門

1. 学校名 _____ 2. 学年・クラス _____ 年 _____ 組 _____
3. 氏名 (代表) _____ 氏名 _____ 氏名 _____ 氏名 _____

*ファミリー部門に応募する場合は、(代表)には児童・生徒名を記入し、参加する家族の名前と続柄を記入してください。

料理の名前：
〔使用した豆・豆製品： _____ 〕

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

きりとせん

おいしいメニューコンクール 記入方法

中学生部門は、4人までのグループでも応募できます。グループで応募する場合は、先頭に代表者名を、次に参加者全員の氏名を記入してください。

応募する部門にチェックしてください。

☐中学生部門
☒ファミリー部門

_____ 年・クラス _____ 年 _____ 組 _____
3. 氏名 (代表) _____ 氏名 _____ 氏名 _____

*ファミリー部門に応募する場合は、(代表)には児童・生徒名を記入し、参加する家族の名前と続柄を記入してください。

料理の名前：豆腐そぼろのヘルシー丼
〔使用した豆・豆製品： 高野豆腐 _____ 〕

料理のアピールポイント：高野豆腐をすりおろして煮ればなんと！？お肉で作ったそぼろ風に。おいしくヘルシーな3色丼の完成！お腹まわりが気になりだした我が家のパパにもオススメの1品です。

材料：4人分

材料は4人分を基本として記入してください。

使用した豆や豆製品の
名前を記入してください。

高野豆腐	4個	ほうれん草	1/2 把
A { だし汁	2カップ	B { 炒りごま	大さじ1強
しょうゆ	大さじ1	ごま油	大さじ1強
みりん	大さじ1	塩	ひとつまみ
卵	4個	プチトマト	4個
{ 塩	少々	ごはん	1人前150g~200g
砂糖	少々		



つくりかた

- ①高野豆腐をおろし金ですりおろす。
- ②すりおろした高野豆腐をAの調味液で水分がなくなるまでよく炒り煮する。(焦げやすいので注意！)
- ③卵は砂糖、塩少々を加え、炒り卵をつくる。
- ④ほうれん草は食べやすい大きさに切って茹で、熱いうちにBで和える。
- ⑤ごはんを器に盛り、②~④を彩りよく盛り付け、プチトマトを飾る。

料理の絵または写真は、裏面に貼り付けても良いです。