

野菜を食べて、がん予防！

「野菜たっぷり料理」



応募の仕方

- 1 応募区分（中学生の部、ファミリーの部）を選んでください。
- 2 「野菜たっぷり料理」をテーマに応募してください。（1人1点）
- 3 記入方法をよく確認の上、応募用紙に記入してください。
- 4 応募用紙は担任の先生に提出、または保健所に提出してください。（郵送可）
- 5 保健所への提出期限は**9月2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、10月5日（土）に実際に料理を作ってください、調理・試食審査をおこないます。
- 3 表彰式は、11月30日（土）におこないます。
- 4 優秀作品には、賞状と記念品を授与します。
- 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。

第9回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。
今回はがん予防のために「野菜たっぷり料理」をテーマに、アイデア料理を募集します。
がんを予防する食事は
①バランスよく食べる ②食塩の摂取を最低限にする
③野菜や果物不足にならない ④飲食物を熱いままとらない と言われています。

野菜や果物は正常な細胞の遺伝子に変異を繰り返し、最終的にがんになるまでのいくつかのステップの過程でがん化の予防に働いてくれます。がん予防と共に生活習慣病全体の予防のために野菜・果物を毎日食べましょう。厚生労働省の「健康日本 21」では1日当たり野菜を350g、果物1個程度とることを目標としています。
2. 名 称 江東区おいしいメニューコンクール
3. 主 催 江東区健康部（保健所）
4. 募集テーマ 「野菜たっぷり料理」（1人1点）
※60分くらいで調理ができ、食材の調達が日常、店頭で手に入るもの
5. 応募資格 ① 中学生の部は、1名またはグループ（中学生のみ4名以内）で応募できます。
② ファミリーの部は小学生以下のこどもとその家族（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。）で江東区在住の方。
③ 応募作品は未発表及び発表予定のないオリジナルなものに限ります。
④ 応募作品の著作権は江東区に帰属し、返却は原則として行いません。
⑤ 応募に伴う個人情報は、本コンクールの目的以外では使用しません。
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 保健所への提出締め切りは、9月2日(月)必着です。
7. 審査方法 ① 一次審査は書類審査により入選者を選定します。
二次審査は入選者による調理、審査員による試食審査により優秀作品を決定します。
二次審査に選定された方には、9月中旬に二次審査の時間等、詳しい内容をご連絡いたします。
② 二次審査は実際に調理をしていただき審査します。
期 日： 平成25年10月5日(土) ／場 所： 深川保健相談所
審査基準等詳細については、審査規定を別に定めます。
※使用する食材及び購入費については、主催者で用意し負担します。
8. 表 彰 ① 優秀作品には賞状及び副賞を授与します。
② 11月30日(土)、森下文化センターにて表彰式を行います。
③ 優秀作品のレシピを、区ホームページ等へ掲載します。
9. 申込・問合せ先 江東区健康部（保健所）健康推進課 〒135-0016 江東区東陽 2-1-1 電話 3647-6713

おいしいメニューコンクール応募用紙

☐中学生の部

☐ファミリーの部

1. 学校名

2. 学年・クラス 年 組

フリガナ

3. 代表氏名

4. 料理を一緒に作った友達や家族のお名前

中学生の部（友達の学年・クラス・名前 / ファミリーの部（家族の名前・続柄）

料理の名前：

料理のアピールポイント：

材料：4人分

料理の写真の貼付けや絵を記載してください。

この枠にL判の写真を貼ることができます。

つくりかた

〔中学生の部〕 グループで応募する場合は、③に代表者名、④に残りのグループ全員の氏名を記入してください。

① 学校名

② 学年・クラス

年

組

フリガナ

③ 代表者氏名

④ 料理を一緒に作った友達や家族のお名前

中学生の部（友達の学年・クラス・名前） / ファミリーの部（家族の名称・続柄）

記入方法

応募する部門に、必ず

☑チェックしてください。

☐ 中学生の部

☐ ファミリーの部

〔ファミリーの部〕 ③にお子さんの名前を、④に参加する家族の名称と続柄を記入してください。



料理の名称：

かじきと野菜のトマト煮

料理のアピールポイント：

トマトのうま味が片栗粉をまぶしたかじきにしみて酢豚のような味です。さらに、なすやしいたけなどを加えてもおいしい。

この料理のアピールポイントを記入してください。

材料：4人分

かじき・・・4切れ（400g）
塩・・・少量 酒・・・小さじ1
厚揚げ・・・・・・・・1枚
にんじん・・・・・・・・1/2本
黄ピーマン・・・・1/2個
ピーマン・・・・2個
玉ねぎ・・・・・・・・1/2個
ねぎ・・・・・・・・1/2本
トマト水煮缶・・・1/2缶（200g）

サラダ油・・・・大さじ1＋大さじ1
顆粒鶏がらだし・・・・小さじ1
A { オイスターソース・・・・大さじ2
しょうゆ・・・・小さじ2
酒・・・・・・・・小さじ2
砂糖・・・・・・・・小さじ1
〔片栗粉・・・・大さじ1・1/2
水・・・・・・・・大さじ3

材料は4人分を基本として記入してください。

料理の写真を貼るか（L判まで可）、
絵を描いてください。

つくりかた

- 1、かじきは1口大に切り、塩と酒をふってしばらくおく。汁けをふき片栗粉を薄くまぶす。厚揚げは5mm厚さの1口大に切る。にんじんは半月切り、ピーマンは食べやすい大きさに切る。玉ねぎは薄切りにねぎは斜め切りにする。
- 2、フライパンに油大さじ1を熱し、かじきの両面を色よく焼いて取り出す。
- 3、フライパンに油大さじ1を熱し、にんじん、玉ねぎ、ねぎの順に入れて炒め、トマト缶と水1カップと顆粒だし、厚揚げを加えて煮立てる。Aを加えて煮、野菜がやわらかくなったらピーマンと③を戻し入れて煮る。
- 4、水溶き片栗粉でとろみをつけてできあがり。