

阿武町の食材をもりもり食べよう！親から子へ伝える” 食べることの大切さ！”

第13回

# アイデア★ 料理コンテスト

今年のテーマは  
「朝ごはんに向く、  
野菜がとれる  
時短レシピ！」



## ■応募資格■

町内在住の小・中学生とその保護者

■応募〆切■令和5年8月23日(水)まで

■応募先■町内各学校または役場健康福祉課

2次審査は  
町民センターで  
応募者参加型の  
試食審査！



## ★忙しい朝におすすめ のレシピ大募集★

・朝ごはんに1日の  
スタートに大事な  
エネルギーのもと。  
・パンやごはんだけでは  
なく、1皿野菜がもりもり  
とれるおかずをぜひ  
食べてくださいね。



## ■応募メニュー条件■

- ① 「朝ごはんに向く、野菜がとれる時短レシピ！」
- ② 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品応募可能です
- ③ 材料費は4人分1,000円程度とし、手早く30分以内でできあがる内容としてください(事前準備も含めて)
- ④ 裏面の応募用紙に必要事項を記入して、料理の写真是応募用紙に添付していただくか、下記のメールアドレスに送ってください  
(minsei05@town.abu.lg.jp)

## ■選考方法■ 1次審査と2次審査を行います

《1次審査》 応募用紙による書類選考(9月上旬)

《2次審査》 審査員による試食選考

※9月30日(土)町民センター調理室において  
親子で実際に料理を作ってください  
(中学生は1人でもかまいません)

★最優秀賞は  
「無角和牛 ステーキ肉」  
プレゼント！ぜひご応募  
ください！

## ■発表■ 9月30日(土)2次審査当日

※その後、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します

■表彰■ 後日、各学校にて賞状をお渡しします

■賞品■ 参加賞：応募者全員にあります

①最優秀賞等：受賞者には賞品をプレゼント！

②お店でメニュー化された場合はお食事券をプレゼント！

■問い合わせ先■ 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  
「阿武町ホーム  
ページ」からも  
ダウンロードで  
きます！



■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・阿武萩地域産地消推進協議会

# 記入例

◆◆写真は必ず提出をお願いします◆◆

ボールペン等で濃く、はっきりと記入しよう!



## アイデア★料理コンテスト応募用紙

アイデア料理コンテストのレシピの内容はできるだけ詳しく記入してください。この内容を参考にレシピ集を作成します。記入もれのないようにお願いします。

★朝ごはん 野菜がとれる時短レシピの自信作!★



アイデアを出された方に○を!  
 子どものみ  親子で

”野菜がとれて時短”になるようにがんばったこと

簡単に加熱できる野菜を使い、レンジだけで作るようにした

4人分の材料費	380円
調理時間	10分

学校名	阿武小 学校	ふりがな	
		氏名	あぶ ちょうた
学年	3 年	保護者氏名	あぶ はなこ
住所	阿武町大字奈古2636番地 行政区(東方)	電話	2-3113

アイデア料理名 レンジで簡単 卵入りみそ汁

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 ★阿武町の食材には○をつけてください

【 材料 】	【 分量 】	【 材料 】	【 分量 】
卵	4コ		
カットわかめ	2g		
○ミニトマト	8コ		
○ねぎ	10g		
即席みそ汁小袋	4袋		
水	500cc		



作り方 ※具体的に記入してください

- ① ミニトマトは半分に切る。ねぎは小口切りにする。
- ② マグカップに水を入れて温める。インスタントみそ汁を溶き、カットわかめ、ミニトマト、卵を割り入れる。
- ③ ②が温まり、卵が好みの固さになるまでレンジにかける。
- ④ ③を取りだし、上からねぎをのせる。

食べてみた評価

※評価した人

母親



※あてはまるものに○をつけて

1. 超おすすめ!  
おいしい!

2. まあまあおすすめ!

③. ふつう!

今までのアイデアメニューは「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。  
 阿武町のホームページからどうぞ!



★今年度、2次審査は町民センターで審査員による試食審査を行います。ぜひご参加を!