



# やさいをたべよう レシピコンテスト & フレンチ講座

フレンチ講座  
のみの  
参加者も  
OK

子どもたちが、おもわず笑顔でたくさん食べてくれる…そんな野菜をふんだんに使った「おかず」や「おやつ」のレシピがフレンチシェフの講座やコンテストの観覧、調理体験からいっぱい学べます！たくさん学べ、笑顔になれる1日。ぜひ、ご参加をお待ちしています！

日にち	平成 27年 11月 8日 (日)		
場所	女性センタートレピエ (尼崎市南武庫之荘 3丁目 36-1)		
応募締切	平成 27年 10月 30日 (金) まで		
観覧 ご希望の方は	先着 <b>80</b> 名様	電話予約 右記にお電話で お申し込みください。	市民協働局 ヘルスアップ戦略担当 <b>06-6489-6621</b> 【平日】 時間：午前9時～午後6時

スケジュール	9時30分	お話「元気な体と野菜の関係」
	10時～	フレンチシェフが教える！野菜を使った「家庭でお手軽フレンチ」講座
	11時～	野菜をたべよう・レシピコンテンツ「あなたも見た目で審査に参加！」
	12時～	体験！オリジナルサンドイッチを作ろう

10時

## 「フレンチシェフが教える！野菜を使った「家庭でお手軽フレンチ」講座」

フレンチシェフの高見氏をお招きし、野菜を使った家庭でもかんたんでお手軽にできるフレンチ料理を楽しくわかりやすいお話と実際にみなさんに試食をしていただきながら学べる講座です。

講師



栄養士資格も持つジュニア野菜ソムリエ

**高見 忠男**

キッチン&カフェ「エマーブル」 オーナーシェフ

略歴：

みかしほ学園日本栄養専門学校卒業、辻フランス料理専門学校卒業

(職歴) ホテルニューオータニ大阪、ホテルニューオータニ東京

フランスミシュラン二つ星レストラン

ジャンポール・ジュネ (フラッシュコンテ地方、魚料理担当)

第3回野菜ソムリエアワード (認定料理教室部門)

近畿、四国ブロック 優勝、本選 銀賞



11時

## 野菜をたべよう・レシピ コンテスト「あなたも見た目で審査に参加！」

市民のみなさんから集まった“子どもたちがおもわず喜んで食べる野菜を使ったおかずやおやつ”の応募作品の中から、あなたも審査員と一緒に“見た目”で審査をしていただきます。

審査委員

稲村 和美 尼崎市長

高見 忠男 フレンチレストラン「エマーブル」 オーナーシェフ

松葉 真 園田学園女子大学人間健康学部食物栄養学科 准教授

岡本 恭子 尼崎市健康増進課係長 (管理栄養士)

12時

## 「体験！オリジナルサンドイッチを作ろう」

山崎製パン様より派遣の講師による調理実習です。実際あなたも“オリジナルサンドイッチ”づくりに参加して“野菜をたくさん摂れる生活”のきっかけづくりにお役立てください！

当日、会場には  
保育スペースも  
ございます！

当日は、小さなお子さまと一緒に来場されても大丈夫！  
無料の保育スペースをご活用ください。(要予約)

【要予約】保育スペースのご予約

**06-6345-7050** 【月～日・祝】 時間：午前9時～午後7時

尼崎市  
からの  
お知らせ



子どもたちに、もっと野菜を！

# やさいをたべよう レシピコンテスト



子どもたちが、おもわず笑顔でたくさん食べてくれる…そんな野菜をふんだんに使った「おかず」や「おやつ」のレシピを大募集！

応募締切  
**10月16日**  
金曜日まで

優秀な作品は、  
市が発行する  
レシピ集に  
掲載させて  
いただきます！

「健康な未来」を応援する  
おすすめメニュー © 尼崎市

# やさいをたべようレシピコンテスト

## 応募用紙

団体名、代表者名 もしくはお名前	
年代	10歳未満・10代・20代・30代・40代・50代・60代・70代以上
住所	〒 -
ご連絡先	
メールアドレス	@

レシピ名	
調理時間	
材料・分量 (2人分)	
作り方	※火にかける時間や電子レンジのワット数などできるだけ詳しく記載ください。
このレシピを作ったきっかけ	
レシピのPRポイント	

### 【応募の宛先】

郵送 〒660-8501 尼崎市東七松町 1-23-1 ヘルスアップ戦略担当  
 FAX 06-6489-6173  
 メール ama-healthup@city.amagasaki.hyogo.jp

# やさいをたべようレシピコンテスト

## 【募集部門】

**おかずの部** やさいを使った簡単に出来るレシピ

**おやつ部** やさいやイモ、果物を使った簡単にできるレシピ

優秀な作品は市が発行するレシピ集に掲載されます。

## 【応募条件】 ① レシピコンテスト会場に来て調理が出来る方

コンテスト開催日 平成 27年 11月 8日(日) 9時30分～

コンテスト会場 女性センターレピエ

(尼崎市南武庫之荘 3丁目 36-1)

## ② レシピ作成のための基本ルールがあります

※くわしくは、下記の市民協働局 ヘルスアップ戦略担当まで、お問い合わせください。

## 【応募手順】 ① レシピ作成のための基本ルールを問い合わせる

お問い合わせ先 市民協働局 ヘルスアップ戦略担当 **06-6489-6621**  
【平日】 時間：午前9時～午後6時

## ② 次の項目を応募用紙に記載の上、郵送・FAX・メールのいずれかで応募ください

① 団体名もしくはお名前 ② 住所 ③ 電話番号 ④ メールアドレス

⑤ レシピ名 ⑥ 調理時間 ⑦ 2人分の材料と分量 ⑧ 作り方

(団体の場合は、②～④は代表者のもの)



尼崎未来いまカラダ

応募用紙はホームページ (<http://imakarada.jp>)、facebook からダウンロードできます

※レシピの応募はグループからの応募でも、個人からの応募でも OK です！  
もちろん何作品応募いただいても構いません！

## 【審査方法】 11月8日(日) に行うコンテストで実際に応募の料理を作ったいただき、レシピに対するコメント発表や審査員による試食、コンテスト観覧者の投票で優秀作品を決めます

審査委員 稲村 和美 尼崎市長  
 高見 忠男 フレンチレストラン「エマーブル」オーナーシェフ  
 松葉 真 園田学園女子大学人間健康学部食物栄養学科 准教授  
 岡本 恭子 尼崎市健康増進課係長 (管理栄養士)

## 【審査基準】 ● オリジナルレシピであること ● 家庭で簡単に調理できること

- 特別な調理器具は要しないこと
- 見た目、におい、歯ざわり、味を総合して野菜をおいしく食べられること

**おかずの部** ● 1人分につき野菜が 100g (子ども用は 50～60g) 以上使われているか

**おやつ部** ● 野菜や芋、果物を使っているか ● 1人分につき、一日に処理できる砂糖の量10g (子ども用は5g) を超えてないか

※ その他、基本ルールはお問い合わせいただいた際、お伝えします。



コンテスト当日は、フレンチシェフが教える！野菜を使った「家庭でお手軽フレンチ」講座を同時に開催します！

くわしくは裏面をご覧ください

この線にそって切り取りください