

あなたの野菜レシピで
健康づくりをお手伝いしませんか

野菜を使った
オリジナルレシピ
を募集します

ペン1コンテスト
in うき

毎日の食卓にもう1品の野菜料理をプラスし、
食事の始めに野菜から食べる「さしより野菜」や1
日350g以上の野菜を食べる「たっぷり野菜」の目
標を達成しやすくなるようなレシピを募集します。

応募期間
11月11日 月
▼
12月13日 金
※当日必着

応募資格 市内外問わず、どなたでも

応募条件

- ①野菜の使用量が1人分あたり70g以上
- ②他のコンテストやレシピサイトなどで未発表のオリジナル作品
- ③一次審査（書類審査）を通過した場合、本審査（実食審査）に参加できること

応募用紙・応募箱設置場所

宇城市保健福祉センター、三角保健センター、
本庁、各支所、各図書館

※応募用紙はホームページからダウンロードできます。

応募方法 応募用紙に必要事項を記入し、応募箱へ
投函、郵送または持参

審査 一次審査（書類審査）…12月中旬～下旬
※通過者には1月上旬までに連絡します。
本審査（実食審査）…令和2年1月25日Ⓐ

応募・問い合わせ先

〒869-0502 松橋町松橋396-1
宇城市保健福祉センター内 ペジ1コンテスト事務局
☎ 32-7100

賞・賞品

グランプリ×1点
準グランプリ×1点
特別賞×3点

入賞者には、野菜の詰め合わせな
どを贈ります。



前回のグランプリ作品
河野英子さん（三角町）
「おからでヘルシーサラダ」



「さしより野菜」体験談

6月号で募集した「さしより野菜」の体験談。続々と届いているエピソードの中から紹介していきます。

その1

家族で野菜から食べる意識を付けるために「さしより野菜」と3回唱えてから食べるようにしています。また、3食とも野菜から食べるようにして、体調が優れないときはスープにして食べます。「さしより野菜」を始めてからは、体重の増加もなく、血糖値の値も安定して体調が良いです。家族も楽しく取り組んでいます。

ペンネーム
家庭菜園好きのおばあちゃん
(松橋町)

家族みんなで野菜から食べる意識付けや楽しく食べることができていいですね。ぜひ、これからも続けてください！

まだまだ
体験談募集

「さしより野菜」を始めたことで生まれた、体調や生活などでの変化を教えてください。
※体験談は、広報紙などで紹介する場合があります。
※お送りいただいた人の中から、抽選でプレゼントをお送りします。

応募方法 郵送、電話、FAX
応募先 〒869-0502
松橋町松橋396-1
宇城市保健福祉センター内
さしより野菜体験談事務局
☎ 32-7100
FAX 32-6688

さしより野菜
たっぷり野菜
プロジェクト

宇城市保健福祉センター
☎ 32-7100

今月のレシピは

宇城市 オリジナルレシピ **検索**

これまでに
掲載したレシピは
市ホームページで
ご覧いただけます

市公式キッチン
cookpad(クックパッド)

ANA CROWNE PLAZA KUMAMOTO NEW SKY 監修

「さしより野菜」オリジナルレシピ

リグーリア風カポナータ

分量 5～8人分 調理時間 40分

「さしより野菜」オリジナルレシピ
日替わりでランチメニューに

期間 11月28日Ⓐまで
場所 ANAクラウンプラザホテル
熊本ニュースカイ1階
「レストラン サンシエロ」

材料	／	切り方
ズッキーニ 1本(180g)	5mm角切り	
長ナス 1本(250g)		
赤・黄パプリカ 各1個(各200g)		
タマネギ 1個(250g)	種取り・7mm角切り	
トマト 1個(250g)		
ニンニク 3片	縦半割、芽取り	
唐辛子 1本	種取り	
タイム 3枝	みじん切り	
バジル 2枚		
ローリエ 1枚		
オリーブオイル 150cc		
塩・こしょう	適量	

作り方

- 鍋にオリーブオイルとニンニク、唐辛子を入れて火にかける。
- ①のニンニクの香りが立ってきたら唐辛子を取り出す。長ナスを入れ、油を染み込ませるようにじっくりと炒める。
- ②のナスがうっすらと茶色に色付くくらいに炒めたら、ニンニクを取り出す。
- タマネギを加えて炒め、透明感が出てきたらパプリカを加えて炒め、その後ズッキーニを加えて炒める。
- 全体に火がとおったらトマト、ローリエを加えてふたをし、弱火でじっくりと煮込む。
- タイムを加えて塩・コショウで味を調え、ひと煮立ちさせて仕上げる。最後にバジルを加えて出来上がり。

レシピのポイント

トマトソース(50g)を入れると、全体のまとまりが出やすくなります。温かいままでも冷蔵庫で冷やしてもおいしく食べることができます。パンにつけたり、スープにしたり、グラタンやパスタ、ピザソースにと、アレンジしやすく他の食材ともよく合います。