

広尾町おもてなし弁当

健康！

大募集！

広尾町は今年150年を迎えます。

その記念事業として、わが町のおいしい水産品・農産品（牛乳・乳製品等）を使用したレシピを大募集！

「食べてみたい」「作ってみたい」と思えるようなメニューを考案し、広尾町おもてなし弁当として発表しませんか？

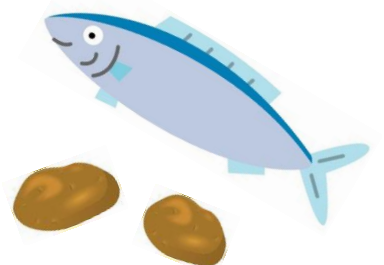
皆さんの自由な発想をお待ちしています。



募集期間：7月2日（月）～8月31日（金）必着

「広尾町おもてなし弁当」開催要項

- ＜目的＞ 広尾町150年にあたり、地元の食材を活用し、健康にも配慮した上で「広尾町おもてなし弁当」の主菜・副菜レシピを町民に募り、応募のあったレシピを調理し、町民に向けて試食の機会を設け「地産地消」及び「食で健康」を考える機会とする
- ＜対象者＞ 町民（個人・団体・プロ・アマは問いません）
- ＜テーマ＞ 地元の食材を使用した「健康レシピ」でオリジナルなものに限る
和・洋・中 その他ジャンルは問いません
主菜・副菜を組み合わせたメニューで応募して下さい
- ＜内容＞ (1)メニューレシピと審査員の公募
(2)町民に向け、試食会として披露
(3)採用されたメニューレシピは「ご当地レシピ集」へ掲載
- ＜決まり＞ (1)メニューレシピ
地元の食材を使用した「健康」メニューで主菜と副菜の組み合わせでご応募下さい
カロリー算定など不明な点はお相談下さい
応募用紙に必要事項・レシピ・栄養価などご記入のうえ、写真（カラー）を添付し、持参・郵送・FAX・メールなどでご応募下さい
1次審査（書類）2次審査（試食）になります
採用された方は披露会当日は（3月10日）ご参加、ご指示下さい
※ 披露会の調理は関係スタッフもお手伝い致します
(2)審査員 5名
応募用紙に必要事項を記入し、持参・郵送・FAX・メールなどでご応募下さい
- 【応募先及び問い合わせ】
広尾町健康管理センター「広尾町おもてなし弁当」コンテスト係
〒089-2622 広尾町公園通南4丁目1 電話（01558）2-5122
FAX （01558）2-5297 メール kenko@town.hiroo.lg.jp
- ＜締切＞ メニューレシピ・審査員ともに 8月31日（金）必着
- ＜審査＞ メニューレシピ 1次審査（書類）9月 2次審査（試食）10月予定
審査員は応募多数の場合抽選とさせていただきます
- ＜採用者＞ 主菜・副菜より4～5品採用とし、記念の品を差し上げます
「ご当地レシピ集」に掲載 各種町内行事での周知などを行う予定です



(メニューレシピ応募例)

材料は4人分をお願いします

「ポイント！」は、このメニューの最大のアピールができます！
このメニューについての熱い思いを、
ご記入下さい

栄養価や塩分の算定など不明でしたら、
ご相談下さい
栄養価は1人分にて記入願います

メニューのネーミングも、
ご自分のセンスで素敵に・・・

主菜 高野豆腐De鮭バーグ		主菜 高野豆腐De鮭バーグ					
<材料> (4人分) 鮭切身 4切れ 玉ねぎ 小1個 高野豆腐 1枚 A 片栗粉 大さじ1 塩・こしょう 少々 みそ 小さじ1 豆乳 100ml サラダ油 大さじ2 大根おろし 80g 万能ねぎ 少々 ポン酢醤油 小さじ4		<1人分> <table border="1"> <tr> <th>エネルギー</th> <th>塩分</th> </tr> <tr> <td>206kcal</td> <td>1.1g</td> </tr> </table> ポイント！ 高野豆腐は豆乳でふやかした方が、扱いやすいです。 最近は粉にされた高野豆腐も、市販されていますので、活用してみませんか？		エネルギー	塩分	206kcal	1.1g
エネルギー	塩分						
206kcal	1.1g						
		<作り方> ① 鮭は皮を取り除き、包丁で細かく叩いてミンチ状にする。 ② 玉ねぎは、みじん切りにする。高野豆腐はおろし金でおろし豆乳にひたしておく。 ③ ボールに①と②を入れ、Aを加えて混ぜ合わせ、4つに分割し小判型に形を整える。 ④ フライパンに油をひき、③の両面に焼き色がつくまで、中火で焼く。フタをして、中まで火が通るように蒸し焼きにする。 ⑤ 大根をすりおろし、水気を切る。万能ねぎは小口切りにする。 ⑥ お皿にハンバーグを盛りつけ、その上に大根おろしをのせ、万能ねぎを散らし、ポン酢醤油をかける。 					

写真はカラーをお願いします

作り方は、写真やイラストを使うと見やすくなります！

切り取り線

(審査員応募用紙)

「広尾町おもてなし弁当」審査員用 (審査員の応募用紙はこの部分のみの記入だけです)

氏 名 : _____ 性 別 : _____ 年 齢 : _____ 歳

住 所 : _____ ☎(日中に連絡のつく番号)