

野菜 もりもり こども料理コンテスト



野菜を使った
レシピを大募集!



ステキな料理を
考えた人には、
野菜もりもり応援団認定証
を送ります!
(抽選で10名の方に副賞あり)



メールか郵送で
送ってね!

ポイント1

カンタンに
作れること

ポイント2

材料が少ないこと
(10品目以内)

ポイント3

野菜をもりもり
(3種類以上)
使うこと

内 容

野菜をもりもり使った料理 ※野菜を3種類以上使うこと
(いためもの、スープ、めん類など、好きなものを作ってね!)

申込方法

(1)料理のレシピ (2)できあがり写真 (またはイラスト)
以上の2点をメールまたは郵送で送付

対 象

市内に住む小学生

募集期間

令和2年12月18日 (金) ~ 令和3年2月26日 (金)

【お申込み・問い合わせ先】

古賀市 予防健診課 健康づくり係 (サンコスモ古賀)

☎ 942-1151

「野菜もりもり料理」で元気な体をつくろう！

野菜にはたくさんのパワーがあり、体を元気にしてくれるはたらきがあります。しかし、元気な体をつくるためには、**いろいろな種類の野菜を食べることが大切**だといわれています。

また、野菜は色もきれいなので、**料理がさらにおいしそうに見えますよ！**
コロナにまけない体をつくるために、みなさんのじまんの「野菜もりもり料理」をぜひ教えてください！

野菜のパワー



申込に必要なもの

(1)(2)(3)をそろえて、**メール**または**郵送**で送ってください

(1)料理のレシピ **※野菜を3種類以上**使ってね！(きのこ、いも類は野菜に含みません)

- ①料理名 ②材料と分量 ③作り方(1から順番に書いてください)
④工夫したところ・がんばったところ ⑤感想

(2)できあがり写真 (またはイラスト)

写真データやイラストなど



(3)自分の名前など

- ①氏名(ふりがな)、ニックネーム(facebookなどで公開するときに使います)
②住所 ③電話番号 ④メールアドレス ⑤学校名・学年

申込んだあとは？

送ってもらったレシピや写真は、古賀市のfacebookで紹介します。(ニックネームを紹介します)
申し込んでくれた人には、「野菜もりもり応援団認定証」を送ります。(抽選で10名様に副賞をプレゼント)

レシピ例「冬野菜のごろごろポトフ」

【材料】2人分

- ・白菜 3まい
・ブロッコリー 1/4こ
・にんじん 1/2本
・じゃがいも 1こ
・ウィンナー 4本
・水 2カップ(400cc)
・コンソメのもと 1こ



【作り方】

- ①白菜は大きめにざく切り、ブロッコリーはひと口大、にんじんとじゃがいもは大きめに乱切りする。
②なべにブロッコリー以外の材料を入れて15分ほど煮る。
③ブロッコリーを入れて5分煮たらできあがり！

レシピの参考にしたいときはこちら！

★「時短でヘルシー！毎日食べたいおうちごはん」
古賀市のレシピ集です。何を作るかまよったら、のぞいてみてね！

こちらから▶



市内で野菜をもりもり食べたいときはこちら！

★「古賀市野菜もりもり応援店」
古賀市で野菜がたっぷり食べられるお店です。
お店に行って、おいしい野菜料理をたべよう！

こちらから▶



【お申込み・問い合わせ先】

古賀市 予防健診課 健康づくり係 (サンコスモ古賀)

宛先 〒811-3116 古賀市庄205

サンコスモ古賀 予防健診課 「野菜もりもりレシピ」宛て

メールアドレス: kenkou@city.koga.fukuoka.jp

☎ 942-1151