

第6回

南丹市健幸・食育 レシピコンテスト

めざせ！なんたん「健幸」シェフ！
～みんなのレシピで家族やまちを元気にしよう～

南丹市民の1日あたりの食塩摂取量（平均）

男性	11.2g	男性	7.5g
女性	8.4g	女性	6.5g

※令和6年度食事診断結果より

募集要項



南丹市で作られている食材を使った
簡単減塩レシピ



提出先 南丹市役所 健康まちづくり課
締め切り 令和7年9月19日（金）まで



南丹市商工会長賞、南丹市給食賞など
参加者全員に参加賞があります



ウェブページや広報誌などで結果をお知らせします
12月19日（金）に表彰式を行う予定です

- 【保護者の方へ】 応募レシピの権利・個人情報の取り扱いについて
- ・応募レシピの返却は不可とします。1人で複数のレシピの応募は可能としますが3つまでとします
 - ・応募レシピに関する著作権などの権利は、主催者に帰属するものとし、広く市民への普及に活用します
 - ・入賞レシピは、市の広報誌、ウェブページなどで応募者氏名、在学名、学年を公表します。応募により提供された個人情報については、本コンテスト業務以外には使用しません
 - ・入賞レシピについては、読みやすさなどを考慮し、必要に応じて市が編集し、教育委員会及び小中学校、商工会等に配布します
 - ・入賞レシピの活用については、各店舗、団体に一任します（販売量、価格、販売頻度、販売期間等）。作品の趣旨を損なわない範囲でのレシピのアレンジを加えることがあります
 - ・入賞レシピを広く啓発する媒体には、応募者氏名は記載しません（POPや持ち帰り用レシピ等）



南丹市在住の小中学生



別紙応募用紙に必要事項を記入、貼り付けましょう

- ・応募用紙は、南丹市立小中学校から渡します
南丹市役所 健康まちづくり課でも受け取れます
- ・ホームページからダウンロードもできます →



けんこう　しょくいく
健幸・食育レシピコンテスト

けんこう　お　う　ぼ　よ　う　し
「健幸」シェフ! 応募用紙【記入例】

め　だ　せ　！　な　ん　た　ん

ふりがな しめい 氏名	なんたん　はなこ 南丹　花子	がくねん 学年	5	ねん 年
がっこうめい 学校名	南丹小学校	クラス	1	くみ 組

※ 入 賞 作品は、市の広報誌やウェブページで学校名、学年、氏名を公表します。匿名を希望される場合は、受賞後にご相談ください。

レシピ名を書きましょう	どのくらいの時間で作れましたか	
野菜といものカリカリチーズ焼き	2 0	ふん 分

つか　なんたんし　つく 使った「南丹市で作られている食材」に○をつけましょう					
こめ 米	みすな 水菜	ぶ　な み生菜	まめるい　だい　す　くろまめ 豆類（大豆、黒豆）	るい いも類	（じゃがいも、さつまいも）
しいたけ	ゆず	とう　ふ 豆腐	かつおだし		

げんえん 減塩のポイントを教えてください
ハムとチーズの味で、調味料を使わなくても食べられるようにしました。

できあがりの写真を貼ってください


ざいりょう　ぶんにりょう　にんぶん　か 材料・分量（4人分）を書きましょう	
じゃがいも・・・1 5 0 g	片くり粉・・・大さじ2
キャベツ・・・8 0 g	小麦粉・・・大さじ3
グリンピース・・・2 0 g	卵・・・2個
ハム・・・2枚	バター・・・3 0 g
とろけるチーズ・・・4 0 g	

つく　かた　か 作り方を書きましょう
①じゃがいもは皮をむき3 cm 長さのせん切りにして水にさらす。キャベツ、ハムは3 c m長さのせん切りにする。グリンピースはゆでてやわらかくしておく。
②じゃがいもの水分を切り、バター以外の全ての材料を混ぜる。
③フライパンにバターを溶かし、②で混ぜた材料を4等分し、スプーンで円状に広げる。弱火で両面を焼く。
④こんがり焼き色がついたらできあがり！！

おすすめポイントやおいしく作るコツなどを教えてください
野菜といもを使った朝ごはんやおやつにもおすすめの1品です。
混ぜて焼くだけなので、簡単にできるところがポイントで、野菜は、小松菜やほうれんそう、ニラに変えてもおいしいです。
弱火で焼くと、焦げにくく、見た目よく仕上がりました。