

1つで野菜とたんぱく質が手軽に摂れる！

おにぎらずコンテスト



募集要項

募集テーマ：朝食にしたい！おにぎらずコンテスト

【参加資格】伊達市民の親子もしくは学生1人または2人以上のグループ参加も可

- 【調理の条件等】
- ①伊達産の食材を1つでも使用していること
 - ②一般に購入できる食材を使用し、手軽に作ることができること
 - ③おにぎらず1つで野菜とたんぱく質などいろいろな具材が一緒に摂れること。
- ※応募者ご自身が考案した料理のレシピを応募してください。方が一第三者から利害侵害の主張などのトラブルが生じた場合は当市では責任を負いかねますので、あらかじめご了承ください。

【応募方法】

応募用紙に必要事項を記入し、郵送・FAXまたは伊達市保健センター（健康推進課）まで持参してください。

【応募期間】

2019年6月26日（水）～7月12日（金）

【応募及び問い合わせ先】

伊達市健康推進課母子保健係
〒052-0021 伊達市末永町39-8
TEL 0142-82-3198（ダイヤルイン）
FAX 0142-25-3325

【コンテスト概要】

応募して頂いたレシピを当市審査委員が審査し、食育フェスタで表彰を行います。審査を通過された方には7月19日までに連絡させていただきます。

【賞】

- 最優秀賞…1組
 - 優秀賞…1組
 - 特別賞…1組
- *入賞された方には賞品があります！

基本の

おにぎらず

つくりかたの作り方



【材料】おにぎらず1つ分

ごはん…150g（茶わん1杯程度） 焼き海苔…1枚
チーズ・ツナマヨやハム等たんぱく質が含まれる具材…適量
レタス・人参・きゅうり・漬物等の野菜…適量
塩…少々 サランラップ…1枚

【作り方】

- ①海苔の中央にご飯を四角くのせます。
- ②ごはんの上に具材を置きます。
- ③具材の上にご飯をのせ、塩をパラパラ…
- ④海苔の角と角を重ね合わせる様に包みます。反対側の角も合わせて海苔でご飯を包みます。
- ⑤ラップでぐるんで海苔がしんなりするまで置き、ラップごと包丁で切って完成です！



たんぱく質を多く含む具材の例



肉や魚・卵・大豆製品に多く含まれるたんぱく質は、筋肉や皮膚等、身体をつくるもとになります。

ビタミン・食物繊維を多く含む具材の例



野菜や果物に多く含まれるビタミン・食物繊維は、身体の調子を整えたり、他の栄養素がスムーズに働く様に助けたりする働きをします。