

料理名 (タイトル)	しらたきチャプチェ			応募用紙②
	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)	材料 (ざいりょう)	分量 (ぶんりょう)
材料・分量 〔1人分〕	牛肉(薄切り)	75g	しょうゆ	小さじ1
	しらたき	100g	酒	小さじ1
	長ねぎ	50g A	コチュジャン	小さじ1
	にんじん	20g	砂糖	小さじ1/2
	パプリカ(黄)	15g	にんにく(すりおろし)	小さじ1/4
	にら	15g	白いりごま	小さじ1/2
	ごま油	大さじ1/2		
作り方	<p>①牛肉は食べやすい大きさに切る。しらたきは食べやすい長さに切り必要であればアク抜きをする。長ねぎは斜め薄切りにする。にんじんは1cm幅の短冊切り、パプリカは1cm幅の細切り、にらは4cm長さに切る。</p> <p>②フライパンにしらたきを入れて中火にかけ、1~2分ほど水分をとばすように乾煎りする。ごま油を加えて牛肉、にんじん、長ねぎ、パプリカの順に加えて炒める。</p> <p>③全体に火が通ったらAとにらを加えてさっと炒め合わせる。皿に盛り、白いりごまをかける。</p>			
野菜チェック 当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を	野菜をたっぷり使っているか (100g以上)	緑黄色野菜も使っているか	その他	
時短の工夫や アピールポイント	しらたきでエネルギーをカット！さらに食物繊維もアップするので一石二鳥です。			調理時間 15分

野菜を食べよう！



大阪市食育推進キャラクター「たべやん」

だい かい にしなりく くせい しゅうねん ばんぱくかいさい  
第14回 西成区 区制100周年☆レシピ万博開催

料理で世界一周旅行  
「あなたがおすすめする国の野菜料理レシピコンテスト」

テーマ「簡単に作れて、たっぷり野菜が食べられる一皿料理」

応募・問い合わせ先：西成区役所 保健福祉課 (地域保健)

〒557-8501 西成区岸里1-5-20

電話：06-6659-9882

メール：health-nishinari@city.osaka.lg.jp

応募方法：メール、区役所へ送付、窓口を持参 のいずれか

メールで応募  
ができます



緑黄色野菜も  
使ってね！



主催：西成区食育推進ネットワーク

小学校栄養教育推進委員会、公立幼稚園、私立保育園、公立保育所  
子育て支援センター、子ども子育てプラザ、食生活改善推進員協議会

イズミヤ・阪急 オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社、区役所

後援：西成区保健医療福祉協議会

協力：大手前大学

協賛：イズミヤ・阪急 オアシス株式会社、南大阪ヤクルト販売株式会社  
株式会社セレッソ大阪、株式会社美々卯、大塚製薬株式会社  
一般社団法人大阪市西成区医師会、一般社団法人西成区歯科医師会  
一般社団法人西成区薬剤師会 (順不同)



ガンキをつくらう！

応募用紙・  
入賞作品を  
掲載しています  
応募の時の参考  
にしてね

西成区役所  
ホームページ



緑黄色野菜の例



冷凍野菜を  
使うのもいいですね！



その他の野菜の例



☆応募資格：小学生の部 区内在住の小学生以下の方  
一般の部 区内在住、在勤、在学(中学生以上)の方

☆応募方法：  
・応募用紙①に応募者情報を、応募用紙②にオリジナルレシピ(未発表のもの)を記入し提出してください(応募用紙①と②はきりとりしないでください)  
・料理の写真(L判・横、データの場合3MB以下のJPEG)または枠内に直接イラストを描いてください  
・記入の際は2B鉛筆やボールペン等ではっきりと記載してください

☆募集締切：令和7年7月7日(月)

☆コンテストのながれ

- 一次審査：「野菜の量や使い方」「適切な調理時間」「色合いや盛り付け方」「独創性やアイデア」等で審査し、小学生・一般の部から各10作品程度を選考
- 二次審査：一次審査で選考された作品を専門的かつ総合的な審査を行い各賞を決定
- 入賞者に表彰状と副賞、応募者に参加賞を贈呈（1作品につき参加賞等は1つ）

**【事業の目的】**  
 大阪市では「第4次大阪市食育推進計画」（以後、推進計画という）に基づき、令和6年度から12年間でさらに食育を推進するための具体的な取り組みや計画目標を定めました。  
 推進計画の8つの基本テーマには、「野菜を食べよう」が定められており、市民の野菜摂取量を現状値252.4gから350g以上に増加することを目指しています。  
 そこで、今年度のレシピコンテストのテーマを、区民が気軽に野菜を食べやすくなるよう「未来に伝えたい！あなたがおすすめする国の野菜料理」と題し、簡単に作れてたっぷり野菜が食べられる一皿料理としました。  
 コンテストの入賞作品は、ご家庭で日々の献立に取り入れていただけるようホームページ等で区民に広く周知し、食生活改善につなげていただきます。  
 また、児童（小・中学生等）の健やかな成長のための食生活習慣の確立と、全世代の健康保持・増進のために実施します。

- 応募作品の取り扱いについて
  - 応募作品の著作権及び著作権は主催者に帰属し、区役所の広報（ホームページ・区広報紙等）及び、大阪市内の食育推進啓発活動に活用させていただくことがあります
  - 応募作品の返却はできません ○応募用紙②を食育展で貼ることができます
- 個人情報取り扱いについて
  - 本事業で収集した個人情報は、大阪市個人情報保護条例を遵守し、レシピコンテスト及び大阪府が実施する保健事業に使用します

きりとり

応募者情報は必ずご記入ください。1人1作品。お友達と一緒に考えた場合はグループで1作品を出してください。

応募用紙①



住所

氏名（ふりがな）

電話番号

応募者名簿番号  
 （学校記載用）

※応募用紙①と②はきりとりしないでください  
 ※応募用紙②の学校名と学年は該当する方のみご記入ください

氏名	学校名			年生
料理名（タイトル）	材料（ざいりょう）	分量（ぶんりょう）	材料（ざいりょう）	分量（ぶんりょう）
材料・分量 〔1人分〕				
作り方				
野菜チェック	野菜をたっぷり使っているか（100g以上）	緑黄色野菜も使っているか	その他	
当てはまる項目に「○」もしくは「その他」に記載を				
時短の工夫や アピールポイント ※1				調理時間 分
料理の写真（L判・横、データの場合3MB以下のJPEG）を貼り付けるかまたは枠内に直接イラストを描いてください ※1 時短のため電子レンジやオーブントースターを使用する。洗い物が少ない等				
最後に、記入もれや分量（1人分）の誤りがないか見てみよう				NO （事務局用）