

# ひろしま野菜の 産地マップ



- わけぎ
- キャベツ
- ほうれんそう
- 青ねぎ
- 白ねぎ
- トマト
- グリーンアスパラガス
- かぼちゃ
- くわい
- こまつな
- しゅんぎく
- ちんげんさい
- ミニトマト
- みずな
- きゅうり
- ブロッコリー
- ピーマン
- なす
- ばれいしょ
- きぬさやえんどう
- スナップえんどう
- だいこん
- たまねぎ
- いちご

# 野菜を食べよう

# ベジフルチャレンジ 2023



ひろしま地産地消ファンクラブ  
キャラクター  
「ひろしまさんちよくん」

野菜を食べて応募しよう！  
美味しい景品当たります。



応募された方全員より

野菜摂取量上位の方より



写真はイメージです

野菜たべたで賞  
(広島牛霜降りバラカルビと  
県産野菜のセット)  
20名様

県産野菜摂取量上位の方より



県産野菜たべたで賞  
(瀬戸田レモンセット)  
20名様



抽選でチャレンジ賞  
(何が当たるかお楽しみ)  
30名様

※ 野菜たべたで賞・県産野菜たべたで賞について、同点多数の場合は抽選を行います。

キリトリ ✂

料金受取人払郵便

広島中央局  
承認

1192

差出有効期間  
2023年9月  
30日まで  
<切手不要>

7 3 0 - 8 7 9 0

107

広島市中区基町10-52

広島県 健康福祉局

健康づくり推進課内

ひろしま食育・健康づくり

実行委員会 行

誰でも参加  
できます!!



★ チャレンジカードご提出の方から、  
上位各賞に加え、抽選で **記念品** を  
プレゼント!

★ チャレンジカードの記入方法は、  
**なか面** をご覧ください。

※ チャレンジが終わったら、カード欄をキリトリ線で  
切り取り記録面を内側にしてのり付けし、ポストに  
投函してください。(切手は不要です。)

お問い合わせ先

ひろしま食育・健康づくり実行委員会事務局

〒730-8511

広島県中区基町10-52 健康づくり推進課内

電話 : 082-513-3076

メール : fukensui@pref.hiroshima.lg.jp

チャレンジカード 締切 9月30日

(お預かりした個人情報はベジフルチャレンジ及び景品発送以外には使用しません。)



キリトリ ✂

キャンペーン実施期間  
応募締切

令和5年6月1日～8月31日  
令和5年9月30日

15分 安芸津じゃがいものポタージュ (2人分)

比治山大学 おすすめレシピ



| 材 料    |       |
|--------|-------|
| じゃがいも  | 150g  |
| 玉ねぎ    | 50g   |
| にんじん   | 5g    |
| 有塩バター  | 10g   |
| 牛乳     | 200ml |
| 固形コンソメ | 1個    |
| 水      | 100ml |
| 塩・こしょう | 少々    |
| パセリ    | 適量    |

つくり方

- (1) さいの目切りしたじゃがいもを軟らかくなるまでゆでる。
- (2) 薄切りした玉ねぎをバターで透明になるまで弱火で炒める。
- (3) 野菜チップス用のじゃがいもとにんじんは薄切りにして、素揚げする。
- (4) 厚手鍋に、(1)・(2)と水を加え、軟らかくなるまで煮る。
- (5) 熱いうちにつぶし、牛乳、固形コンソメを加え、塩・こしょうで調味する。
- (6) 器に盛り、刻みパセリ、素揚げしたじゃがいもとにんじんを浮かべる。

15分 小松菜のカプレーゼ風 (2人分)

広島女学院大学 おすすめレシピ



| 材 料       |          |
|-----------|----------|
| 小松菜       | 1/3わ     |
| モッツアレラチーズ | 60g      |
| ミニトマト     | 小5個      |
| にんじん      | 20g      |
| 砂糖        | 少々(2g)   |
| 塩         | 少々(0.4g) |
| オリーブ油     | 小さじ1     |
| レモン果汁     | 小さじ1/2弱  |
| 酢         | 小さじ1/2弱  |

つくり方

- (1) 小松菜は2cmくらいの長さに切り、にんじんはせん切りしておく。ミニトマトは1/4カットにする。
- (2) 小松菜とにんじんをサッと塩茹でして、水を絞っておく。
- (3) モッツアレラチーズは、カットしたミニトマトと同じ大きさに切っておく。
- (4) (2)と(3)を一緒に器に盛り、調味料で和えてできあがり。

広島県の地産地消マーク

他にはどんなマークがあるのかな? お店で探してみてね。

色々な地産地消マークがあるよ。マークを目印に買い物してね。

20分 小松菜の塩焼きそば (1人分)

広島修道大学 おすすめレシピ



| 材 料        |          |
|------------|----------|
| 小松菜        | 50g      |
| 中華麺        | 1玉(120g) |
| にんじん       | 20g      |
| 豚肉         | 40g      |
| 水          | 30cc     |
| ★鶏ガラスープの素  | 小さじ1(3g) |
| ★あらびき黒こしょう | 少々       |
| ★塩         | 少々       |
| ★ごま油       | 2g       |
| サラダ油       | 適量       |

つくり方

- (1) 小松菜とにんじんは、4cmくらいの長さに切り、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) フライパンにサラダ油を熱し、豚肉とにんじんを炒める。
- (3) だいたい火が通ったら小松菜を入れ炒め合わせ、中華麺と水を入れて蓋をする。
- (4) 3分程蒸し焼きにして麺がほぐれてきたら、★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- (5) 調味料が均一に混ざれば、皿に盛りつけ完成。

チャレンジカードの記入方法

例) ある日の1日のご飯

野菜料理は「4皿」だから、4画目までなぞってね。 ➡ 4ポイント獲得  
 広島県産野菜を使っているのは「2皿」だから2画目までなぞってね。 ➡ 2ポイント獲得

野菜を買うなら県産を!! 野菜を食べて応募してくださいね!!  
 応募された方全員にプレゼントが当たるチャンスがあります!!

★ チャレンジが終わったら、カード欄を切り取り記録面を内側にしつくり付けし、ポストに投函してください。(切手は不要です。)

14日間連続チャレンジ!

|          |          |           |           |           |           |           |
|----------|----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 1日目( / ) | 2日目( / ) | 3日目( / )  | 4日目( / )  | 5日目( / )  | 6日目( / )  | 7日目( / )  |
| 正<br>広   | 正<br>広   | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    |
| 8日目( / ) | 9日目( / ) | 10日目( / ) | 11日目( / ) | 12日目( / ) | 13日目( / ) | 14日目( / ) |
| 正<br>広   | 正<br>広   | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    | 正<br>広    |

★ 応募される方は、漏れなくご記入ください。

|      |     |     |
|------|-----|-----|
| 氏 名  | 年 代 | 歳 代 |
| 電話番号 |     |     |
| 住 所  |     |     |

