



# 野菜たっぷりランチレシピ応募用紙

職域

氏名

料理名

( 主食・主菜・副菜 )

【材料・分量】

(2人分)

【作り方】

1人分の野菜量 ( ) g

調理時間 ( ) 分

【1食当たりの栄養成分】

エネルギー: \_\_\_\_\_ kcal、たんぱく質: \_\_\_\_\_ g、脂質: \_\_\_\_\_ g、炭水化物: \_\_\_\_\_ g、食塩: \_\_\_\_\_ g

糖質: \_\_\_\_\_ g、食物繊維 \_\_\_\_\_ g

【写真添付欄】 できあがりの料理の写真を添付してください。

【ひとことアドバイス】