



(公社)香川県栄養士会 会員の皆様へ



野菜たっぷりレンジレシピ 募集のご案内

募集内容



内容：レンジを使用して作る簡単な1品

- 若い世代が参考にするようなレシピが望ましい
- 不足している80gを補えるようなレシピ

【条件】 80g以上/人の野菜を使用すること

レンジのワット数と時間を記入すること

エネルギーは整数、その他の栄養成分は小数点第1位まで記載



食材：旬の食材や香川県産野菜

を使用したレシピが望ましい

通年食材でもOK (手軽に作れたらよい)

応募締め切り：令和4年6月10日(金)必着

応募方法：下記のいずれかの方法

①裏面に記入後香川県栄養士会へ郵送

※採用された際には写真データが必要となります。
データの保存をお願いします。

〒760-0060 高松市末広町1番地2
公益社団法人 香川県栄養士会

②HPからレシピ用紙をダウンロードし
栄養士会へメール送信

【募集の趣旨】 地域の食育推進事業として

応募いただいたレシピの中から数点、令和4年9月10日(土)三越横高松丸亀町壱番街ドーム広場で開催する「野菜を食べようキャンペーン」でパネル展示やレシピ配布に使用いたします。

その他、今後の栄養士会で開催する行事にてご紹介させていただくことがございますので予めご了承の上御応募くださいますようお願いいたします。

裏面がレシピの様式になっています。



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】