**野菜たっぷりレンチンレシピ応募用紙**

職域　　　　　　　　　氏名

【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

|  |  |
| --- | --- |
| 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 |

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】

(公社)香川県栄養士会