

## 「鍋で健康」レシピ応募用紙 (学校・団体応募用)

連絡先

レシピと共に公開するニックネーム

学校・団体名

※匿名希望の場合はその旨記載

ふりがな

性別

氏名

男・女

### ※注意点※

①裏面に記入いただいたレシピはそのままPDF化してホームページに掲載することがあります。そのため、手書きの場合、以下の点に注意して記入してください。

- ・楷書体で丁寧に、はっきりと記入してください
- ・記入には黒色のボールペンを使用し、鉛筆やシャープペンシルは使用しないでください

②写真は「おいしそう」、「作ってみたい」と思ってもらえるようなものが望ましいです。ただし、画像の加工及び過度の演出等はしないでください。

③現像した写真を貼付する場合は、写真の裏に氏名を記載し、のりを使ってしっかりと貼付してください。



野菜たっぷり!塩分控えめ!

## 鍋で健康!3か条



### その1 具材はバランス重視

- ✓ 主役のたんぱく質源(肉、魚、豆製品)を忘れずに
- ✓ 野菜は淡色野菜(白菜など)と緑黄色野菜(春菊など)を2:1に
- ✓ きのこと類、白滝を入れると低エネルギー



### その2 素材の旨みを楽しむ

- ✓ 水炊きや昆布だしなどのうまみを活用し、つけだれで味を調整
- ✓ 味付き鍋にする場合は、鍋つゆの飲み過ぎに注意

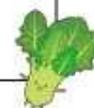


### その3 シメの塩分にはご用心

- ✓ シメに雑炊・麺をつくる時は、鍋つゆは薄めに
- ✓ 七味、ゆず、青ネギなどの香辛料や薬味を活用



栃木県健康増進課健康長寿推進班  
TEL:028-623-3094





# 食べて健康!プロジェクト

だれでもおいしく、かんたんに!



## 「鍋で健康」レシピ応募用紙

タイトル (献立名又は料理名)

ジャンル 該当項目に○

和風 ( )                      洋風 ( )

中華 ( )                      その他 ( )

使用品目 使用した品目に○  
※7品目以上使用すること

肉類		緑黄色野菜	
魚介類		果物	
卵		海藻	
大豆・大豆製品		いも	
牛乳・乳製品		油脂	

※作成した鍋の写真を貼付してください

材料

分量 ( 人分)

★作り方

①

★アピールポイント

