

記載例

令和8年度 おいしい！減塩レシピコンテスト ～まずはマイナス1g～ 応募用紙

応募部門 (該当するものに丸)	身近に・おいしく部門 ・ かしこく・おいしく部門		
施設種別 (該当するものに丸)	特定給食施設 ・ 小規模特定給食施設 ・ 健康づくり応援店 ・ 大学		
施設名	●●病院		
施設所在地	〒■■■■-■■■■■ 相模原市●●区●●■丁目■番■号		
代表者氏名	フリガナ サガミ ハナコ 相模 花子		
担当教員名 ※大学からの応募の場合	栄養学部 教授 ●● ●●		
電話番号	■■■■-■■■■-■■■■■		
料理名	例)だしを活かした減塩肉じゃが		
調理時間 (2人前の調理に要する時間)	約 ■■ 分	食塩相当量 ※【かしこく・おいしく部門】は必須 ※【身近に・おいしく部門】は算出できる場合のみ記載	■■.■■ g
材料・分量(2人前)		アピールポイント	
食材名	分量	【身近に・おいしく部門】に応募の方は「取り入れた減塩のコツ」を必ず記載してください。	
例) 豚ばら肉 薄切り じゃがいも たまねぎ にんじん 白滝 いんげん だし用昆布(乾) だし用かつお節 だし用水 減塩醤油 酒 みりん	80g 80g 60g 40g 30g 10g 5g 1g 300ml 30ml 30ml 30ml	・だしの旨味と減塩調味料を使用し、減塩でも美味しく食べられるレシピを考えました。	

(裏面へ続く)

調理方法	
①豚肉を2cm長の長さに切る。	
②野菜は皮をむく。	
③じゃがいもは2cm 大の大きさに切る。玉ねぎはくし切りにする。人参は 0.5mm幅のいちょう切りにする。	
④しらたきは3cmの長さに切る。	
⑤いんげんは下茹でしておく。	
⑥昆布、かつお節でだしをとる。	
⑦だし汁で③の野菜、しらたきを煮る。	
⑧調味料を加えて15分煮込む。	
⑨	
⑩	
行が不足する場合は追加してください。	

料理写真

写真を貼り付け
(郵送または持参で提出する場合は、
料理写真の裏面に施設名および料理名を記載してください。)

下記の注意事項について確認し、同意した上で、レシピを応募します。

(署名) 相模 花子

<注意事項>

- 1 過去に他レシピコンテストへ応募したレシピやインターネット上に公開したレシピを、本コンテストに応募することはできません。
- 2 応募用紙に記載された個人情報については、当レシピコンテストにのみ使用します。
- 3 受賞レシピは市ホームページや SNS 等で公開するほか、レシピ集に掲載します。