

あなたのおうちレシピ教えてください

大募集

元気アップ

お手軽レシピ



テーマ

①となベジレシピ

野菜70g/人以上を使った料理

②フレイル予防レシピ

たんぱく質を使った料理

(肉、魚、大豆製品、卵のいずれか一つ)

応募内容

- ・材料は2人前とし、使用するものはスーパー等で入手しやすいもの
- ・できれば調理時間30分以内、または、少ない調理工程でできるもの
- ・ホームページ等に掲載しますので、オリジナルのもの

応募方法

レシピ(裏面様式)に必要事項を記入の上、料理の写真(データまたは写真)を添付して、郵送、メール、持参のいずれかで応募ください。

砺波市健康センター 〒939-1395 砺波市新富町1-6-1
mail: kenko@city.tonami.lg.jp

応募×切

第1回 令和4年 9月 9日(金)
第2回 令和4年12月23日(金)

その他

- ・レシピの諸権利は砺波市に帰属し、レシピや写真等は砺波市が無償で使用する場合があります。
- ・提出していただいたレシピ、写真は、印刷物または市ホームページ、クックパッド砺波市公式キッチン等に掲載して市民の方に発信します。
- ・提出していただいた写真は返却できません。
- ・応募いただいたレシピの一部は、スーパーで総菜販売を予定しています。

【主催】 砺波市健康センター 砺波市食生活改善推進員協議会
【お問合せ】 砺波市健康センター TEL 0763(32)7062



元気アップお手軽レシピ～あなたのレシピを発信事業～

ご住所		電話番号	
お名前		ニックネーム <small>(cookpad掲載用)</small>	
区分	該当区分に○をつけてください。		
	① となベジ (野菜70g/人)		② フレイル予防 (肉・魚・大豆・卵)

献立名				
(写真)		作り方	調理時間	
			分	
	1.			
	2.			
	3.			
	4.			
	材 料	2人分	5.	
			6.	
			7.	
		8.		
	料理のポイント等			

【提出物】レシピ、料理の写真（データまたは写真）

【提出方法】メールまたは健康センターまで提出ください。

（様式は砺波市ホームページよりダウンロードできます。）

【提出先・問合せ】 砺波市健康センター 〒939-1395 砺波市新富町1-61

TEL 0763 (32) 7062

[mail:kenko@city.tonami.lg.jp](mailto:kenko@city.tonami.lg.jp)

