

# すこしおレシピ大募集

～テーマ：野菜が主役となるすこしお料理～

健康づくり委員会では、今年も“松江生協版”の「すこしおレシピコンテスト」を開催します。

<応募〆切>

2021年8月31日〆切

家でよく作ってるグラタン  
ジャガイモと長芋で  
つくってるんだよなー  
そういうのもいいんだね



<応募内容>

- 今回は**野菜が主役となるすこしお料理**を募集します。
- 個人でもグループでも応募OKです！
- 野菜を主役とした料理であれば、**主菜、副菜、汁物、主食、デザート**等1品以上であればデザートでもなんでもOKです！！
- 1食分(1人前) 塩分2g以下を目安とします。



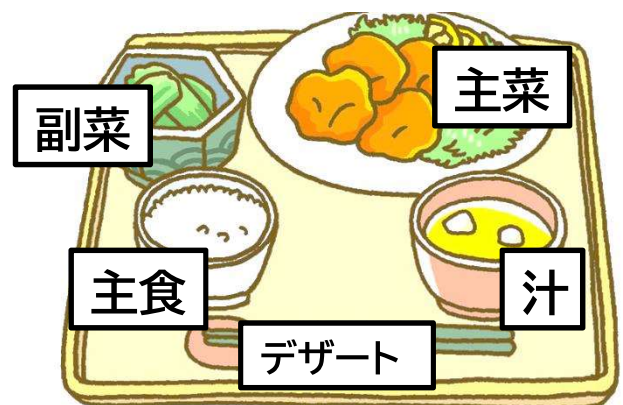
※加工品の塩分も含まれます。

(裏面に塩分表がありますので参考にして下さい)

\* 応募用紙の材料・塩分表示は、作りやすさを考え、**4人前**でご記入下さい。

\*\* 11月に入賞レシピの表彰及び交流会を予定しています。

目安 1食分



※あくまで上のイラストは1食分であり、この中から1品選んで頂いても、2品以上作って頂いても構いません！！

生協基準 1食分…2g以下  
1品分…0.5g以下

みなさんの  
自慢の「減塩料理」の  
ご応募をよろしく  
お願い致します！





**「すこしおレシピコンテスト 2021」～応募用紙～**

ふりがな		支部	
名前			
連絡先住所	〒		
電話番号		メール	
料理名			
料理写真貼付欄 (イラスト不可)		材料 (4人分) 【調理時間 約 分】	分量: 大さじ○ 杯 ○本、等 (書 ける範囲でご記 入下さい)
		・ ・ ・	
		塩分 1人分	g
作り方 (コツ・ポイント)	<ul style="list-style-type: none"> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> <li>・</li> </ul>		
料理にこめた思いなど			

※必ず応募用紙1枚につき1レシピでご応募下さい。