

応募者全員にモリス、
中ウォークングッズ
をプレゼント

さいこう
「菜幸の「鉢」」
レシピ募集！！

みなさん、野菜を美味しく食べていますか？

令和4年札幌市健康・栄養調査の結果から、札幌市民は野菜が不足気味であることがわかりました。

そこで、手間をかけずに簡単に作れて、不足しがちな野菜をチョイ足してできる野菜のおかずレシピ、名付けて「菜幸(さいこう)の「鉢」!」を募集します。

ふだん、おうちでパパッと手間をかけずに作っているレシピや、作り置きおかずなどを教えてください。

お寄せいただいたレシピは、ホームページやレシピ集で公開いたします。



応募期間

令和5年9月1日(金)~12月22日(金)



さっぽろ市
02-Q03-23-1635
R5-2-1090

【その他詳細は裏面へ】



中央区食育マスコット
モリス

応募資格

中央区民、または中央区に通勤、通学の方

応募条件

- ・調理方法が簡単な副菜（汁物も可。電子レンジ加熱、鍋やフライパンのみで作れるなど）
- ・野菜 70g以上使用していること
- ・うす味であること

応募方法

郵送、ご持参、Eメールでご応募ください。

①郵送、ご持参の場合

応募フォームに必要事項を記入し、写真を貼り付けてご応募ください。

②Eメールの場合

応募フォームをパソコンにダウンロードして必要事項を記載し、写真とともにメールに添付して送付してください。（データは2メガバイト以下）

※スマートフォンなど、フォームのダウンロードが難しい場合は、必要事項を本文に記入し、写真を添付して送付してください。

メール宛先 ch.morisu@city.sapporo.jp

件名・・・「菜幸の1鉢レシピ応募」

札幌市 中央区 うちでつくろう



応募必要事項

①氏名（ふりがな） ②郵便番号 ③住所 ④電話番号

⑤レシピ公開時のニックネーム（記入がない場合はイニシャルを掲載します）

※所属、学校の記載は任意

⑥レシピ名（15文字以内） ⑦1人分の材料 ⑧作り方：3工程くらいの簡単な作り方

⑨出来上がり写真 ⑩1人分のおおよその値段

⑪どの世代にお勧めしたいか

（1人暮らしの10代・20代、子育て世代、高齢者から選び○をつける）

⑫レシピのエピソードやコメント（40文字以内）

問合せ・送付先

〒060-8612

札幌市中央区大通西2丁目9

札幌市中央保健センター 健康・子ども課 管理栄養士

☎(011)205-3352 ✉ch.morisu@city.sapporo.jp

