|  |
| --- |
| 減塩レシピコンテスト2023応募用紙 |

〆切：令和５年10月６日（金）

≪応募者情報≫

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| ふりがな  氏名 |  | | |
| 性別 |  | 学年 | 年 |
| 学校名 |  | | |
| 学科・コース |  | | |
| 電話番号 |  | | |
| E-mail |  | | |

≪アンケート≫ 該当するものに☑を入れてください。

|  |
| --- |
| Q１　家で料理をしますか。  　　　　□ほぼ毎日する □週４～５日する □週２～３日する　　□週１回はする  　　　　□ほとんどしない 　□その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |
| Q２　普段、減塩について意識していることは何ですか。（複数回答可）  　　　　□味付けは薄味にしている  　　　　□麺類の汁は飲まないようにしている  □漬け物や練り製品などの塩分の多い食べ物は控えている  　　　　□しょうゆやソースはかけないようにしている  　　　　□減塩調味料や減塩食品を選ぶようにしている  　　　　□特に意識していない  □わからない  □その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　） |

【応募先・問い合わせ先】

香川県東讃保健福祉事務所　健康福祉総務課　減塩レシピコンテスト事務局

住所：〒769-2401　さぬき市津田町津田930-2

TEL：0879-29-8251 E-mail：tosanhoken@pref.kagawa.g.jp

裏面に続く

|  |  |
| --- | --- |
| レシピ名 |  |
| アピールポイント |  |
| 減塩の工夫の  ポイント |  |
| 調理時間目安 | 分 |
| 材料（２人分）  ※調味料は(ｇ)または　　計量スプーンでの使用量を記入してください。 |  |
| 作り方 |  |

≪レシピ≫

≪注意事項≫

・募集要領をご確認の上、応募してください。

・出来上がりの料理写真（※）を添付してください。

※郵送の場合は出来上がり写真を同封してください。メールの場合は写真データを添付して送信してください。ただし、１通につき５MB以内とします。