

栄養士のおすすめメニュー募集!!



これまでのおすすめメニューは、県民の健康管理や静岡地場産品の普及などを目的にしてきましたが、2018年度・2019年度は、「**お手軽単品料理**」をテーマに募集します。高齢者やひとり暮らしの方でも簡単につくれる。おすすめメニューの単品料理を組み合わせることでメニューの幅が広がる。より利用しやすい。をコンセプトにアイデアをお寄せください。

応募は、「主菜」・「副菜」の単品でも、「主菜と副菜」の組み合わせでもかまいません。また、一人ではちょっと自信がないと言われる方は、グループや職場での調理実習等で作成した自作献立を応募していただいても結構です。2年間を通してメニューを募集し、隔年でコンテストを実施していきたいと考えております。皆様のご応募をお待ちしております。

【メニュー】①メニュー名、1食分の分量（1人分と2人分）および作り方。



②栄養価等	主菜	副菜
エネルギー	400kcal 未満	200kcal 未満
食塩相当量	2g 以下	1g 以下
野菜量	1種類以上使用	70g 以上（2種類以上の野菜使用）

- 【応募方法】① 氏名・会員番号・連絡先（電話番号かメールアドレス）
② 料理の写真はデジカメで撮影し、データ（JPG）で保存してください。
栄養価は食品標準成分表 2015年版（七訂）で計算してください。
1人2品まで応募できます。

【応募期間】 平成30年6月1日～平成31年1月31日

メールにて、上記の情報を送付していただくか、CDRまたはUSB（後日返却）にデータを保存し、郵送してください。

- ★ おすすめメニューの応募用紙がそのままコンテストの応募用紙になります。
- ★ 静栄ホームページのトップにある【栄養士のおすすめ】のバナー内の【応募用紙はこちら】をクリックして、フォーマットをダウンロードし、必要事項を記入してください。
- ★ フォーマットのダウンロード開始は **6月1日**です。

(URL: <http://www.shizu-eiyoushi.or.jp/osusume/index.html>)

※メール、郵送ともに、事務局から受領済みの連絡がありますので、確認してください。

※応募していただいた方には、単品1つにつき500円を材料費としてお渡ししています。