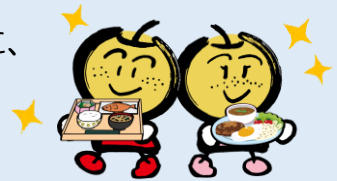


～しろい食育サポート店の皆さまへ～
『オリジナルヘルシーレシピ』 を募集します！

●オリジナルヘルシーレシピとは？



「野菜たっぷり」「減塩」「低カロリー」などをテーマに、しろい食育サポート店の皆さまからご提案いただき、店舗イチ押しヘルシーレシピです。



●認定されると、市の広報・ホームページで紹介されます！



市広報



ホームページ



店舗のPRに！

皆さん食べに来て下さい！

食べに行こう！作ってみよう！



●応募と認定の流れ

ステップ1

オリジナルレシピを献立表に記入し、レシピの写真と共に提出する
 【詳細は裏面へ】



ステップ2

市から認定されたら、店舗でオリジナルヘルシーメニューを提供する！



●どんなレシピが認定されるの？

①「野菜たっぷり部門」

例えば・・・

セットメニュー
 (1食 野菜 120g以上)



主菜・副菜
 (1食 野菜 70g以上)



②「うましお部門」

定食
 (1食 食塩 3g以下)



主菜・副菜
 (1品 食塩 1.2g以下)



③「低カロリー部門」など

主食
 (1食 500kcal程度)



デザート
 (100kcal程度)



※「野菜たっぷり」「減塩」「低カロリー」などのテーマのほか、“食材や調味料が入手しやすい”、“調理工程が簡単”など市民の作りやすさも含めて総合的に判断し、認定させていただきます。

裏面

●献立表の書き方


【しろい食育サポート店】 オリジナルヘルシーレシピ 献立表

1. レシピ名:
2. 応募区分: ①野菜たっぷり部門・②うましお部門・③低カロリー部門・④その他()

3. 食材量等:

食品名	使用量 1人分	栄養成分				
		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
合計						

4. 作り方:
5. メニューのポイント:



1. レシピ名を記入する
2. 応募区分に〇をつける
3. 食品名や、グラム等を記入する
4. 作り方を記入する
5. メニューのポイントを記入する



●栄養計算が心配…。でも大丈夫！まずはご相談ください♪

カロリーや塩分などの計算が難しい、ヘルシーになっているかわからない…、
という場合はお気軽に健康課の栄養士にご相談ください。栄養計算をして、
オリジナルヘルシーレシピ認定となるよう、お手伝いさせていただきます！



●申込み方法

「オリジナルヘルシーレシピ 献立表」「レシピの写真」を提出する
献立表は健康課で配布しているほか、白井市のホームページからダウンロードできます。



「しろい食育サポート店」で検索してね！

しろい食育サポート店

検索



●申込み・問い合わせ先

白井市健康課 健康づくり推進係

〒270-1492 白井市復 1123

電話：047-497-3494 ファックス：047-492-3033 メール：kenkou@city.shiroi.chiba.jp